

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

Nama Penyusunan : Syahriad, M.Pd
Institusi : SMAN 9 Depok
Pengarah Materi : Dr. Sugito Adi Warsito, M.Pd.Or
Fase : E
Capaian Pembelajaran :

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

| ELEMEN DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN | TUJUAN PEMBELAJARAN | ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN |
|---|--|---|
| <p>Pemanfaatan Gerak (E3):</p> <p>Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ E3-KJ-1 Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan mempromosikannya melalui media yang sesuai. ✓ E3-KJ-2 Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), dan mempromosikannya melalui media yang sesuai. ✓ E3-KJ-3 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) ✓ E3-KJ-4 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) ✓ E3-KS-1 Memahami konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat. ✓ E3-KS-2 Menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat ✓ E3-KS-3 Memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. | <p>Kebugaran Jasmani Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E3-KJ-3 2. E3-KJ-1 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E3-KJ-4 2. E3-KJ-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Kesehatan Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E3-KS-1 2. E3-KS-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E3-KS-3 2. E3-KS-4 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>✓ E3-KS-4 Menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p> | <p>Permainan Invasi, permainan net, dan/atau permainan lapangan Permainan Invasi Tahap 1</p> |
| <p>Keterampilan Gerak (E1)</p> <p>Pada akhir fase E peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) secara matang pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari.</p> | <p>✓ E1-P-INV-1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan Invasi. (*)</p> <p>✓ E1-P-INV-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam berbagai permainan Invasi. (*)</p> <p>✓ E1-P-NET-1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan net. (*)</p> <p>✓ E1-P-NET-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam berbagai permainan net. (*)</p> <p>✓ E1-P-LAP-1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan. (*)</p> <p>✓ E1-P-LAP-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan. (*)</p> <p>✓ E1-O-BD-1 Mempraktikkan keterampilan gerak berbagai olahraga beladiri. (***)</p> <p>✓ E1-O-BD-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri. (***)</p> <p>✓ E1-O-ATL-1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik. (**)</p> <p>✓ E1-O-ATL-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik. (**)</p> | <p>1. E1-PO-INV-1 2. E2-PO-INV-1 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran)</p> <p>Tahap 2</p> <p>1. E1-PO-INV-2 2. E2-PO-INV-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran)</p> <p>Dan/atau Permainan Net Tahap 1</p> <p>1. E2-PO-NET-1 2. E1-PO-NET-1 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran)</p> <p>Tahap 2</p> <p>1. E2-PO-NET-2 2. E1-PO-NET-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran)</p> <p>Dan/atau Permainan Lapangan</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ E1-A-SL-1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam aktivitas senam lantai. ✓ E1-A-SL-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam senam lantai. ✓ E1-A-GB-1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama. ✓ E1-A-GB-2 Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama. ✓ E1-A-GB-3 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas rangkaian gerak berirama. ✓ E1-POA-1 Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas permainan dan olahraga air. (****) ✓ E1-POA-2 Mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas permainan dan olahraga air. (****). | <p>Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-PO-LAP-1 2. E2-PO-LAP-1 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-PO-LAP-2 2. E2-PO-LAP-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Aktivitas Atletik</p> <p>Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-PO-ATL-1 2. E2-PO-ATL-1 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) |
| <p>Pengetahuan Gerak (E2)</p> <p>Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi—penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) pada permainan, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ E2-P-INV-1 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur keterampilan gerak berbagai permainan Invasi. (*) ✓ E2-P-INV-2 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur penerapan keterampilan gerak berbagai permainan Invasi. (*) ✓ E2-P-NET-1 Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak dalam berbagai permainan net. (*) ✓ E2-P-NET-2 Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur penerapan keterampilan gerak berbagai permainan net. (*) | <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-PO-ATL-2 2. E2-PO-ATL-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Aktivitas Senam Lantai</p> <p>Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-AS-1 2. E2-AS-1 |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ E2-P-LAP-1 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur keterampilan gerak berbagai permainan lapangan. (*) ✓ E2-P-LAP-2 Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur penerapan keterampilan gerak berbagai permainan lapangan. (*) ✓ E2-O-BD-1 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur keterampilan gerak olahraga beladiri. (***) ✓ E2-O-BD-2 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur penerapan keterampilan gerak olahraga beladiri. (***) ✓ E2-O-ATL-1 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik. (**) ✓ E2-O-ATL-2 Mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur penerapan keterampilan gerak berbagai olahraga atletik. (**) ✓ E2-A-SL-1 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur keterampilan gerak senam lantai. ✓ E2-A-SL-2 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur penerapan keterampilan gerak senam lantai. ✓ E2-A-GB-1 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur keterampilan gerak aktivitas gerak berirama. ✓ E2-A-GB-2 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur penerapan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama. | <p>3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran)</p> <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-AS-2 2. E2-AS-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Aktivitas Gerak Berirama</p> <p>Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-GB-1 2. E2-GB-1 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-GB-2 2. E2-GB-2 3. E1-GB-3 4. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) <p>Permainan dan Olahraga Air</p> <p>Tahap 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-AA-1 2. E2-AA-1 3. E4 (setiap aktivitas pembelajaran) |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ E2-POA-1 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur keterampilan gerak aktivitas permainan dan olahraga air. (****). ✓ E2-POA-2 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas permainan dan olahraga air. (****) | <p>Tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. E1-AA-2 2. E2-AA-2 3. E4 1-2-3 (setiap aktivitas pembelajaran) |
| <p>Pemanfaatan Gerak (E3):</p> <p>Pada akhir fase E peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ E3-KJ-1 Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan mempromosikannya melalui media yang sesuai. ✓ E3-KJ-2 Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), dan mempromosikannya melalui media yang sesuai. ✓ E3-KJ-3 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) ✓ E3-KJ-4 Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) ✓ E3-KS-1 Memahami konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat. ✓ E3-KS-2 Menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat ✓ E3-KS-3 Memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan | |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p> <p>✓ E3-KS-4 Menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p> | |
| <p>Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak (E4)</p> <p>Pada akhir fase E peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya. Peserta didik juga dapat menumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.</p> | <p>✓ E4-1 Menunjukkan perilaku mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil</p> <p>✓ E4-2 Menunjukkan perilaku dapat mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya</p> <p>✓ E4-3 Menunjukkan perilaku dapat menumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.</p> | |

Catatan: Guru dapat merubah susunan alur tujuan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sekolah.

Keterangan Kode:

| | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--|
| E1 = Elemen Keterampilan Gerak | PGD = Pola Gerak Dasar | NET = Net | GB = Aktivitas Gera Berirama |
| E2 = Elemen Pengetahuan Gerak | P = Permainan | LAP = Lapangan | POA = Permainan dan Olahraga Air |
| E3 = Elemen Pemanfaatan Gerak | O = Olahraga | ATL = Atletik | KJ = Kebugaran Jasmani |
| E4 = Elemen Pengembangan Karakter dan nilai-nilai | A = Aktivitas | BD = Bela diri | KS = Kesehatan |
| | INV = Invasi | SL = Senam Lantai | |

Keterangan:

- (*) Sekolah dapat memilih salah satu atau lebih jenis permainan dan olahraga invasi/net/lapangan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki.
- (**) Sekolah dapat memilih salah satu atau lebih jenis olahraga atletik sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki.
- (***) Sekolah dapat memilih jenis aktivitas bela diri yang diminati.
- (****) Bersifat opsional, sekolah dapat melaksanakan atau tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas air sesuai ketersediaan sarana dan prasarana.