

Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan FASE A KELAS I

CAPAIAN PEMBELAJARAN PJOK FASE A

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, memahami konsep dan prinsip gerak yang benar, memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta menerima nilai-nilai aktivitas jasmani.

ANALISIS CAPAIAN PEMBELAJARAN PJOK PER ELEMEN FASE A

Elemen	Capaian Pembelajaran
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. Peserta didik juga memahami prosedur dan mampu mempraktikkan pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keragaman yang didapat melalui aktivitas jasmani.

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN PJOK FASE A KELAS I

Elemen	Capaian Pembelajaran	Bab	Tujuan Pembelajaran	JP
		Semester 1		
1. Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Bab 1. Gerak Dasar	1.1 Menirukan gerak berjalan, berlari, dan melompat (gerak dasar berpindah tempat). 1.2 Menirukan gerak menekuk, meliuk, dan mengayun (gerak di tempat). 1.3 Menirukan gerak melompat, menangkap, dan memukul (gerak menggunakan alat).	12
		Bab 2. Senam Lantai	2.1 Menirukan gerak bertumpu, bergantung, keseimbangan, dan gerak berpindah dalam senam lantai.	8
		Bab 3. Gerak Berirama	3.1 Menirukan gerak langkah maju dan mundur sesuai irama. 3.2 Menirukan langkah ke samping kanan dan kiri sesuai irama. 3.3 Menirukan gerak meliukkan badan sesuai irama. 3.4 Menirukan gerak bergoyang di tempat sesuai irama.	12
2. Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Semester 1		
		Bab 1. Gerak Dasar	1.4 Menjelaskan gerak berjalan, berlari, dan melompat (gerak dasar berpindah tempat). 1.5 Menjelaskan gerak menekuk, meliuk, dan mengayun (gerak di tempat).	12

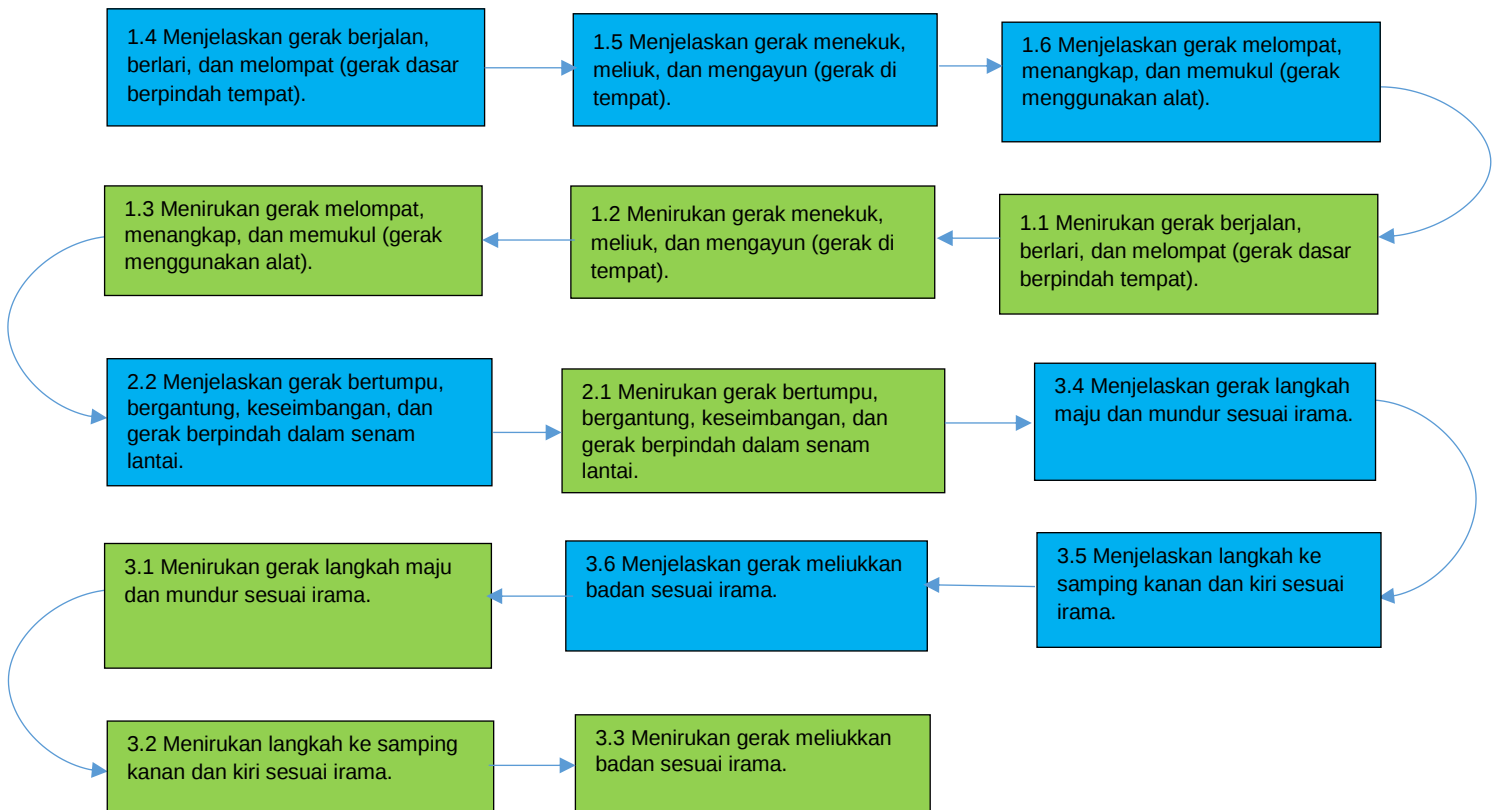
			1.6 Menjelaskan gerak melompat, menangkap, dan memukul (gerak menggunakan alat).	
		Bab 2. Senam Lantai	2.2 Menjelaskan gerak bertumpu, bergantung, keseimbangan, dan gerak berpindah dalam senam lantai.	8
		Bab 3. Gerak Berirama	3.5 Menjelaskan gerak langkah maju dan mundur sesuai irama. 3.6 Menjelaskan langkah ke samping kanan dan kiri sesuai irama. 3.7 Menjelaskan gerak meliukkan badan sesuai irama. 3.8 Menjelaskan gerak bergoyang di tempat sesuai irama.	12
1. Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Semester 2		
		Bab 4 Olahraga Air	4.1 Menirukan gerak berdiri dan berjalan di air, duduk dan jongkok di air, memasukkan kepala ke dalam air dalam aktivitas pengenalan air di kolam renang. 4.2 Menirukan cara mengambil napas dan mengapung di kolam renang. 4.3 Menerapkan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.	12
2. Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak	Bab 4 Olahraga Air	4.4 Menjelaskan gerak berdiri dan berjalan di air, duduk dan jongkok di air, memasukkan kepala ke dalam air dalam aktivitas pengenalan air di kolam renang.	12

	berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).		4.5 Menjelaskan cara mengambil napas dan mengapung di kolam renang. 4.6 Menjelaskan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.	
3.Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. Peserta didik juga memahami prosedur dan mampu mempraktikkan pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.	Bab 5 Kebugaran Jasmani	5.1 Menirukan sikap tubuh berbaring yang benar. 5.2 Menirukan sikap tubuh duduk dan berdiri yang benar. 5.3 Menirukan sikap tubuh berjalan, berlari, dan bergerak di tempat dengan benar. 5.4 Menjelaskan sikap tubuh berbaring yang benar. 5.5 Menjelaskan sikap tubuh duduk dan berdiri yang benar. 5.6 Menjelaskan sikap tubuh berjalan, berlari, dan bergerak di tempat dengan benar.	16
		Bab 6 Perilaku Hidup Sehat	6.1 Menyebutkan bagian-bagian tubuh. 6.2 Menyebutkan bagian tubuh yang boleh disentuh orang lain. 6.3 Menyebutkan bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain. 6.4 Menjelaskan cara menjaga kebersihan tubuh. 6.5 Menjelaskan cara menjaga kebersihan pakaian. 6.6 Mempraktikkan cara menjaga kebersihan tubuh. 6.7 Mempraktikkan cara menjaga kebersihan pakaian.	12

4.Elemen Pengembangan Karakter	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keragaman yang didapat melalui aktivitas jasmani.			
--------------------------------	--	--	--	--

BAGAN ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN PJOK FASE B KELAS IV

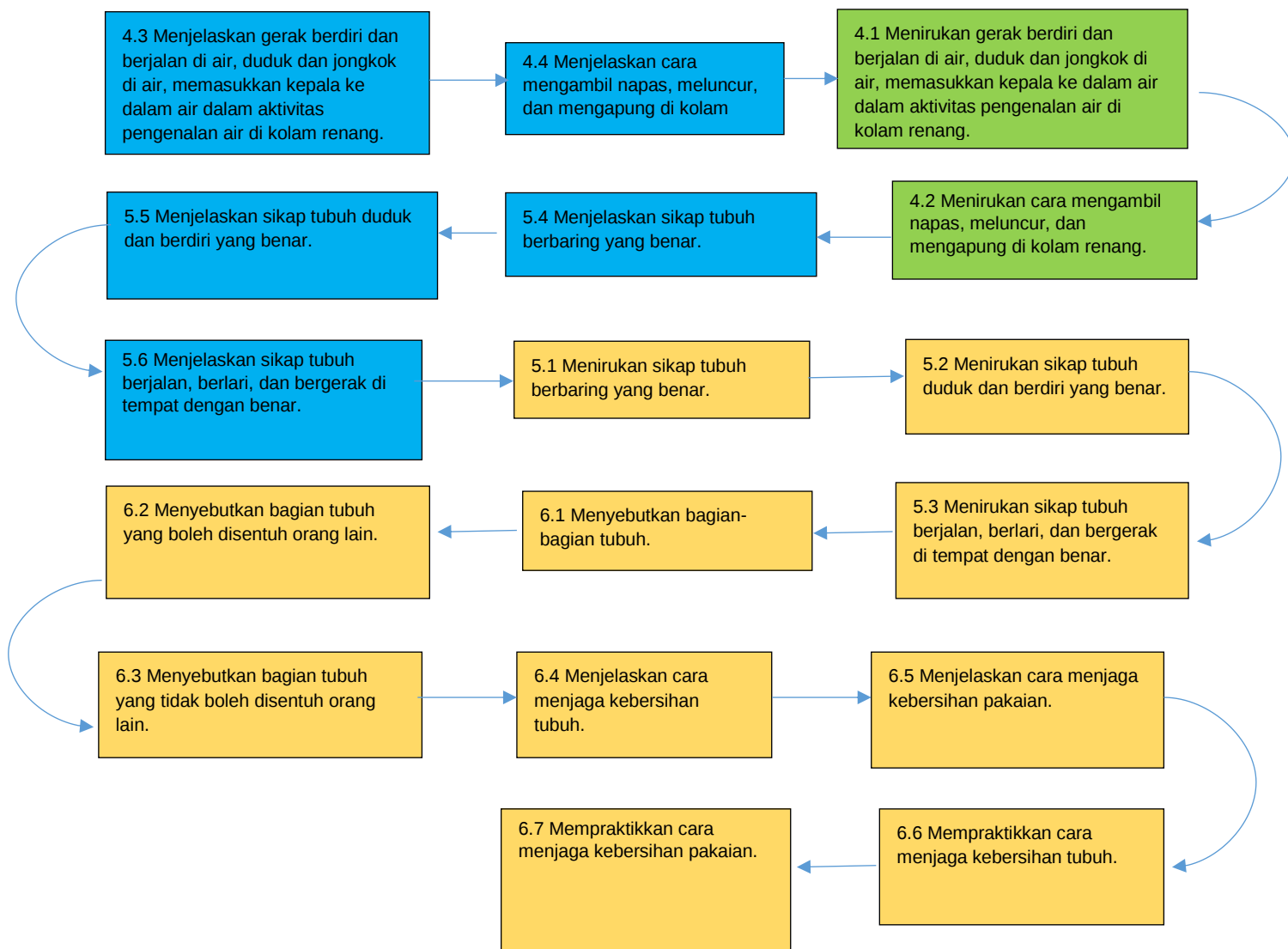
Semester 1



Keterangan warna elemen:

- : Keterampilan gerak
- : Pengetahuan gerak
- : Pemanfaatan gerak
- : Pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak

Semester 2



Keterangan warna elemen:

Keterampilan gerak

Pengetahuan gerak

Keuntungan : Pemanfaatan gerak

4.2.2.2. Pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak