

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE C (KELAS V)**

RASIONAL

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase C.

CAPAIAN PEMBELAJARAN PADA FASE C

Pada akhir fase C ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip dalam praktik aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta membandingkan keuntungan nilai-nilai aktivitas jasmani.

CAPAIAN PEMBELAJARAN PADA KELAS 5

Pada akhir kelas 5, peserta didik dapat mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip dalam praktik aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta membandingkan keuntungan nilai-nilai aktivitas jasmani.

1. CAPAIAN PEMBELAJARAN KELAS 5 ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir kelas 5, peserta didik dapat mempraktikkan variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

1.1 Sub Elemen Aktivitas Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar

Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai variasi dan kombinasi gerak sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional dengan peraturan yang lebih kompleks

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	--------------------------	---------------	-----------

<p>1. 1.1 Mempraktikkan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan <i>invasi</i> dengan peraturan yang lebih kompleks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Invasi: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permainan Sepak Bola (Menendang/Mengoper, Menghentikan, dan Menggiring Bola) ✓ Permainan Bola Tangan (Melempar/Mengoper, Menangkap, dan Menggiring Bola) ✓ ... <p>Indikator:</p> <p>Permainan Sepakbola:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan menendang/mengoper bola dalam permainan sepakbola dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan menghentikan bola dalam permainan sepakbola dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan kemampuan kontrol awal <p>Permainan Bolatangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan melempar/mengoper bola dalam permainan sepakbola dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan menangkap bola dalam permainan sepakbola dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan menggiring bola 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.</p>	<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). • Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat. • Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
---	--	--	-----------------------------	--

	<p>dalam permainan sepakbola dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>...</p>			
<p>1.1.2 Mempraktikkan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan <i>net</i> dengan peraturan yang lebih kompleks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Net: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permainan Bola Voli (<i>Passing</i> Bawah, <i>Passing</i> Atas, dan Servis Bawah) ✓ Permainan Tenis Meja (Memegang Bet, Posisi Berdiri/<i>Stance</i>, Pukulan <i>Forehand</i>, Pukulan dan <i>Backhand</i>) <p>Indikator:</p> <p>Permainan Bola Voli:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan <i>passing</i> atas dalam permainan bola voli dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan <i>servis</i> bawah dalam permainan bola voli dengan kemampuan kontrol awal <p>Permainan Tenis Meja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan memegang bet dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan posisi berdiri dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal 			

	<p>3. Mempraktikkan pukulan <i>forehand</i> dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>4. Mempraktikkan pukulan <i>backhand</i> dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>...</p>			
<p>1.1.3 Mempraktikkan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan <i>lapangan</i> dengan peraturan yang lebih kompleks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Lapangan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permainan Kasti (Melempar/ Mengoper Bola, Menangkap, Memukul Bola, Berlari ke Tiang Hinggap, dan Mematikan Lawan) ✓ Permainan Bolabakar (Melempar/ Mengoper Bola, Menangkap, Memukul Bola, Berlari ke Tiang Hinggap, dan Mematikan Lawan) <p>Indikator: Permainan Bola kasti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan melempar/ mengoper dalam permainan kasti dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan menangkap bola dalam permainan kasti dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan memukul bola dalam permainan kasti dengan kemampuan kontrol awal 4. Mempraktikkan berlari ke tiang hinggap dalam permainan kasti 			

	<p>dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>5. Mempraktikkan mematikan lawan dalam permainan kasti dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>Permainan Bolabakar:</p> <p>1. Mempraktikkan melempar/ mengoper dalam permainan bolabakar dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>2. Mempraktikkan menangkap bola dalam permainan bolabakar dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>3. Mempraktikkan memukul bola dalam permainan bolabakar dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>4. Mempraktikkan berlari ke tiang hinggap dalam permainan bolabakar dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>5. Mempraktikkan mematikan lawan dalam permainan bolabakar dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>...</p>			
--	---	--	--	--

<p>1.1.4 Mempraktikkan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktivitas seni beladiri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Bela Diri: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seni Beladiri Pencak Silat (Kuda-Kuda, Serangan dengan Tangan, Serangan dengan Kaki, Bela-an, dan Elakan) ✓ ... <p>Indikator: Seni Beladiri Pencaksilat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan sikap kuda-kuda dalam seni beladiri pencak silat dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan pukulan dalam seni beladiri pencak silat dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan tendangan dalam seni beladiri pencak silat dengan kemampuan kontrol awal 4. Mempraktikkan tangkisan dalam seni beladiri pencak silat dengan kemampuan kontrol awal 5. Mempraktikkan gerakan mengelak dalam seni beladiri pencak silat dengan kemampuan kontrol awal 			
<p>1.1.5 Mempraktikkan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktivitas atletik dengan peraturan yang lebih kompleks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Atletik: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jalan Cepat (<i>Start</i>, Gerakan Jalan Cepat, dan Memasuki Garis <i>Finish</i>) ✓ Lari Jarak Pendek (<i>Start</i>, Gerakan Jalan Cepat, dan Memasuki Garis <i>Finish</i>) ✓ Lompat Jauh (Awalan, 			

	<p>Tolakan/ Tumpuan, Melayang di Udara, Mendarat)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tolak Peluru (Memegang Peluru, Awalan, Menolak Peluru, dan Gerak Lanjutan) ✓ ... <p>Indikator:</p> <p>Jalan Cepat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan gerakan <i>start</i> dalam nomor atletik jalan cepat dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan gerakan langkah jalan cepat dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan gerakan <i>finish</i> dalam nomor atletik jalan cepat dengan kemampuan kontrol awal <p>Lari Cepat Jarak Pendek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan gerakan start dalam nomor atletik lari cepat jarak pendek dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan gerakan langkah lari cepat jarak pendek dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan gerakan finish dalam nomor lari cepat jarak pendek dengan kemampuan kontrol awal <p>Lompat Jauh:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan gerakan awalan dalam nomor atletik lompat jauh 			
--	---	--	--	--

	<p>dengan kemampuan kontrol awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mempraktikkan gerakan tumpuan/tolakan dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan gerakan melayang di udara dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal 4. Mempraktikkan gerakan mendarat dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal <p>Tolak Peluru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan pegangan tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan gerakan awalan dalam nomor atletik tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan gerakan menolak peluru nomor atletik tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal 4. Mempraktikkan gerak lanjutan dalam nomor atletik tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal <p>...</p>			
1.2. Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam				
1.2.1 Mempraktikkan rangkaian sederhana kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran,	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian Sederhana Kombinasi Gerak Dominan pada Senam: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rangkaian Sederhana 1 (Sikap Kapal Terbang, Berguling ke 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Bertumpu: meletakkan anggota tubuh ke bidang tumpu dapat dengan menggunakan

<p>ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p>	<p>Depan)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rangkaian Sederhana 2 (Baling-Baling/Meroda, Berguling ke Belakang) ✓ Rangkaian Sederhana 3 (Sikap Kapal Terbang, Melompat Berputar, Berguling ke Depan) <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan rangkaian sederhana 1 (sikap kapal terbang, berguling ke depan) dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan rangkaian sederhana 2 (baling-baling/meroda, berguling ke belakang) dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan rangkaian sederhana 3 (sikap kapal terbang, melompat berputar, berguling ke depan) dengan kemampuan kontrol awal 	<p>adalah dimensi mandiri dan gotong royong.</p>		<p>1 atau lebih anggota tubuh</p>
1.3. Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama				
<p>1.3.1 Mempraktikkan rangkaian sederhana langkah dasar dan ayunan lengan/tangan berupa salah satu senam baku (SKJ/ Senam Jantung Sehat/ Senam Ceria, dan lain-lain) sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian Sederhana Langkah Dasar dan Ayunan Lengan/Tangan Berupa Salah Satu Senam Baku (SKJ/ Senam Jantung Sehat/ Senam Ceria, dan lain-lain) pada Aktivitas Gerak Berirama: ✓ Rangkaian Latihan Pemanasan ✓ Rangkaian Inti Latihan ✓ Rangkaian Latihan Pendinginan <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan rangkaian latihan 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.</p>	8 JP	

	<p>pemanasan salah satu senam baku dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>2. Mempraktikkan rangkaian latihan inti salah satu senam baku dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>3. Mempraktikkan rangkaian latihan pendinginan salah satu senam baku dengan kemampuan kontrol awal</p>				
1.4. Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Kondisional)					
1.4.1	<p>Mempraktikkan gerak dasar <i>water trappen</i> dan menguasai satu gaya renang dalam aktivitas permainan dan olahraga air dengan koordinasi yang lebih baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Water Trappen</i> pada Aktivitas Air: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sikap Tubuh pada <i>Water Trappen</i> ✓ Gerakan Kaki pada <i>Water Trappen</i> ✓ Gerakan Tangan pada <i>Water Trappen</i> ✓ Gerakan <i>Water Trappen</i> dengan Koordinasi yang lebih baik <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan sikap tubuh pada <i>water trappen</i> dengan kemampuan kontrol awal 2. Mempraktikkan gerakan kaki pada <i>water trappen</i> dengan kemampuan kontrol awal 3. Mempraktikkan gerakan tangan pada <i>water trappen</i> dengan kemampuan kontrol awal 4. Mempraktikkan <i>water trappen</i> dengan koordinasi lebih baik <ul style="list-style-type: none"> • Renang Gaya Bebas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas ✓ Gerakan Lengan Renang Gaya 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.</p>	8 JP	

	<p>Bebas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas ✓ Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan gerakan tungkai renang gaya bebas dengan koordinasi lebih baik 2. Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi lebih baik 3. Pengambilan nafas renang gaya bebas dengan koordinasi lebih baik 4. Koordinasi gerak renang gaya bebas dengan koordinasi lebih baik 			
--	---	--	--	--

2. CAPAIAN PEMBELAJARAN KELAS 5 ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir kelas 5, peserta didik memahami prosedur dalam melakukan gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

2.1. Sub elemen Pengetahuan Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
2.1.1 Memahami cara melakukan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan <i>invasi</i> dengan peraturan yang lebih kompleks.	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Invasi: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permainan Sepak Bola (Menendang/Mengoper, Menghentikan, dan Menggiring Bola) ✓ Permainan Bola Tangan (Melempar/Mengoper, Menangkap, dan Menggiring Bola) ✓ ... 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.	8 – 12 JP (Masuk dalam jam praktik)	

	<p>Indikator:</p> <p>Permainan Sepakbola:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara menendang/ mengoper bola dalam permainan sepakbola dengan benar 2. Menjelaskan cara menghentikan bola dalam permainan sepakbola dengan benar 3. Menjelaskan cara menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan benar <p>Permainan Bolatangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melempar/ mengoper bola dalam permainan sepakbola dengan benar 2. Menjelaskan cara menangkap bola dalam permainan sepakbola dengan benar 3. Menjelaskan cara menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan benar <p>...</p>			
<p>2.1.2 Memahami cara melakukan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan <i>net</i> dengan peraturan yang lebih kompleks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Net: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permainan Bola Voli (<i>Passing</i> Bawah, <i>Passing</i> Atas, dan Servis Bawah) ✓ Permainan Tenis Meja (Memegang Bet, Posisi Berdiri/ <i>Stance</i>, Pukulan <i>Forehand</i>, Pukulan dan <i>Backhand</i>) ✓ ... 			

	<p>Indikator:</p> <p>Permainan Sepakbola:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli dengan kemampuan kontrol awal 2. Menjelaskan cara melakukan <i>passing</i> atas dalam permainan bola voli dengan kemampuan kontrol awal 3. Menjelaskan cara melakukan <i>servis</i> bawah dalam permainan bola voli dengan kemampuan kontrol awal <p>Permainan Tenis Meja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara memegang bet dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal 2. Menjelaskan cara melakukan posisi berdiri dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal 3. Menjelaskan cara melakukan pukulan <i>forehand</i> dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal 4. Menjelaskan cara melakukan pukulan <i>backhand</i> dalam permainan tenis meja dengan kemampuan kontrol awal <p>...</p>			
--	---	--	--	--

<p>2. 1.3 Memahami cara melakukan variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan <i>lapangan</i> dengan peraturan yang lebih kompleks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Lapangan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permainan Kasti (Melempar/ Mengoper Bola, Menangkap, Memukul Bola, Berlari ke Tiang Hinggap, dan Mematikan Lawan) ✓ Permainan Bolabakar (Melempar/ Mengoper Bola, Menangkap, Memukul Bola, Berlari ke Tiang Hinggap, dan Mematikan Lawan) ✓ ... <p>Indikator:</p> <p>Permainan Bolakasti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melempar/ mengoper dalam permainan kasti dengan benar 2. Menjelaskan cara menangkap bola dalam permainan kasti dengan benar 3. Menjelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti dengan benar 4. Menjelaskan cara berlari ke tiang hinggap dalam permainan kasti dengan benar 5. Menjelaskan cara mematikan lawan dalam permainan kasti dengan benar <p>Permainan Bolabakar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melempar/ mengoper dalam permainan bolabakar dengan benar 2. Menjelaskan cara menangkap bola 			
--	---	--	--	--

	<p>dalam permainan bolabakar dengan benar</p> <p>3. Menjelaskan cara memukul bola dalam permainan bolabakar dengan benar</p> <p>4. Menjelaskan cara berlari ke tiang hinggap dalam permainan bolabakar dengan benar</p> <p>5. Menjelaskan cara mematikan lawan dalam permainan bolabakar dengan benar</p> <p>...</p>				
2.1.4	<p>Memahami cara melakukan variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktivitas seni beladiri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Bela Diri: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seni Beladiri Pencak Silat (Kuda-Kuda, Serangan dengan Tangan, Serangan dengan Kaki, Belaan, dan Elakan) ✓ ... <p>Indikator:</p> <p>Seni Beladiri Pencaksilat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan sikap kuda-kuda dalam seni beladiri pencak silat dengan benar 2. Mempraktikkan pukulan dalam seni beladiri pencak silat dengan benar 3. Mempraktikkan tendangan dalam seni beladiri pencak silat dengan benar 4. Mempraktikkan tangkisan dalam seni beladiri pencak silat dengan benar 5. Mempraktikkan gerakan mengelak 			

		dalam seni beladiri pencak silat dengan benar			
2.1.5	Memahami cara melakukan berbagai variasi perpaduan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktivitas atletik dengan peraturan yang lebih kompleks.	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas Atletik: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jalan Cepat (<i>Start</i>, Gerakan Jalan Cepat, dan Memasuki Garis <i>Finish</i>) ✓ Lari Jarak Pendek (<i>Start</i>, Gerakan Jalan Cepat, dan Memasuki Garis <i>Finish</i>) ✓ Lompat Jauh (Awalan, Tolakan/ Tumpuan, Melayang di Udara, Mendarat) ✓ Tolak Peluru (Memegang Peluru, Awalan, Menolak Peluru, dan Gerak Lanjutan) ✓ ... <p>Indikator: Jalan Cepat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan gerakan <i>start</i> dalam nomor atletik jalan cepat dengan kemampuan kontrol awal 2. Menjelaskan cara melakukan gerakan langkah jalan cepat dengan kemampuan kontrol awal 3. Menjelaskan cara melakukan gerakan <i>finish</i> dalam nomor atletik jalan cepat dengan kemampuan kontrol awal 			

	<p>Lari Cepat Jarak Pendek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan gerakan start dalam nomor atletik lari cepat jarak pendek dengan kemampuan kontrol awal 2. Menjelaskan cara melakukan gerakan langkah lari cepat jarak pendek dengan kemampuan kontrol awal 3. Menjelaskan cara melakukan gerakan finish dalam nomor lari cepat jarak pendek dengan kemampuan kontrol awal <p>Lompat Jauh:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan gerakan awalan dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal 2. Menjelaskan cara melakukan gerakan tumpuan/tolakan dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal 3. Menjelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal 4. Menjelaskan cara melakukan gerakan mendarat dalam nomor atletik lompat jauh dengan kemampuan kontrol awal 			
--	---	--	--	--

	<p>Tolak Peluru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan pegangan tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal 2. Menjelaskan cara melakukan gerakan awalan dalam nomor atletik tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal 3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menolak peluru nomor atletik tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal 4. Menjelaskan cara melakukan gerak lanjutan dalam nomor atletik tolak peluru dengan kemampuan kontrol awal <p>...</p>			
2.2. Sub elemen Pengetahuan Aktivitas Senam				
2.2.1 Memahami cara melakukan rangkaian sederhana kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian Kombinasi Gerak Dominan pada Senam: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rangkaian Sederhana 1 (guling depan, kopstand, dan kayang) ✓ Rangkaian Sederhana 2 (gerak meroda, kayang, dan guling ke belakang) ✓ Rangkaian Sederhana 3 (sikap lilin, kayang, gerak meroda) <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan rangkaian sederhana 1 (guling depan, kopstand, dan kayang) dengan kemampuan kontrol awal 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.	8 JP (Masuk dalam jam praktik)	

	<p>2. Menjelaskan cara melakukan rangkaian sederhana 2 (gerak meroda, kayang, dan guling ke belakang) dengan kemampuan kontrol awal</p> <p>3. Menjelaskan cara melakukan rangkaian sederhana 3 (sikap lilin, kayang, gerak meroda) dengan kemampuan kontrol awal</p>			
2.3. Sub elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama				
2.3.1 Memahami cara melakukan rangkaian sederhana langkah dasar dan ayunan lengan/tangan berupa salah satu senam baku (SKJ/ Senam Jantung Sehat/ Senam Ceria, dan lain-lain) sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik.	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian Sederhana Langkah Dasar dan Ayunan Lengan/Tangan Berupa Salah Satu Senam Baku SKJ Pelajar 2022 pada Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rangkaian Latihan Pemanasan ✓ Rangkaian Inti Latihan ✓ Rangkaian Latihan Pendinginan <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan rangkaian latihan pemanasan salah satu senam baku dengan benar 2. Menjelaskan cara melakukan rangkaian latihan inti salah satu senam baku dengan benar 3. Menjelaskan cara melakukan rangkaian latihan pendinginan salah satu senam baku dengan benar 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.	8 JP (Masuk dalam jam praktik)	
2.4. Sub elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Kondisional)				

<p>2.4.1 Memahami cara melakukan gerak dasar <i>water trappen</i> dan menguasai satu gaya renang dalam aktivitas permainan dan olahraga air dengan koordinasi yang lebih baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Water Trappen</i> pada Aktivitas Air: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sikap Tubuh pada <i>Water Trappen</i> ✓ Gerakan Kaki pada <i>Water Trappen</i> ✓ Gerakan Tangan pada <i>Water Trappen</i> ✓ Gerakan <i>Water Trappen</i> dengan Koordinasi yang lebih baik <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan sikap tubuh pada <i>water trappen</i> dengan benar 2. Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki pada <i>water trappen</i> dengan benar 3. Menjelaskan cara melakukan gerakan tangan pada <i>water trappen</i> dengan benar 4. Menjelaskan cara melakukan <i>water trappen</i> dengan benar <ul style="list-style-type: none"> • Renang Gaya Bebas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas ✓ Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas ✓ Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas ✓ Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas <p>Indikator:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara melakukan gerakan tungkai renang gaya bebas 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.</p>	<p>8 JP (Masuk dalam jam praktik)</p>	
--	--	--	---	--

	<p>dengan benar</p> <p>2. Menjelaskan cara melakukan gerakan lengan renang gaya bebas dengan benar</p> <p>3. Menjelaskan cara melakukan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan benar</p> <p>4. Menjelaskan cara melakukan koordinasi gerak renang gaya bebas dengan benar</p>			
--	---	--	--	--

3. CAPAIAN PEMBELAJARAN KELAS 5 ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Di akhir kelas 5, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, serta Memahami dan memaparkan bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

3.1. Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan

Pada akhir Kelas 5, peserta didik menerapkan dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan jasmani sesuai pedoman kebutuhan gerak untuk menjaga kesehatan dan kebugaran daya/ tahan jantung (*cardio respiratory*)

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3.1.1 Menerapkan dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan jasmani sesuai pedoman kebutuhan gerak untuk menjaga kesehatan kebugaran daya/ tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).	<ul style="list-style-type: none"> Bentuk Latihan Jasmani sesuai Pedoman Kebutuhan Gerak: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jenis Aktivitas Jasmani untuk Menjaga Kesehatan Sesuai Pedoman Kebutuhan Gerak ✓ Latihan Aktivitas Jasmani untuk Menjaga Kesehatan sesuai Pedoman Kebutuhan Gerak <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenali aktivitas jasmani untuk menjaga kesehatan sesuai pedoman kebutuhan gerak 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.	4 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total <i>fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mempraktikkan aktivitas jasmani untuk menjaga kesehatan sesuai pedoman kebutuhan gerak • Bentuk Aktivitas Jasmani untuk Melatih Daya Tahan (<i>Cardio Respiratory</i>): <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jenis Aktivitas Jasmani untuk Melatih Daya Tahan (<i>Cardio Respiratory</i>) ✓ Latihan Aktivitas Jasmani untuk Melatih Daya Tahan (<i>Cardio Respiratory</i>) <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenali aktivitas jasmani untuk melatih daya tahan (<i>cardio respiratory</i>) ✓ Mempraktikkan latihan daya tahan (<i>cardio respiratory</i>) 			yang wajar.
3.2. Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat				
3.2.1 Memahami dan memaparkan bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> • Pola Perilaku Hidup Sehat: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bahaya Merokok ✓ Bahaya Meminum Minuman Keras ✓ Bahaya Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Menjelaskan bahaya merokok dengan benar ✓ Menjelaskan bahaya meminum minuman keras dengan benar ✓ Menjelaskan bahaya zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan benar 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi mandiri dan gotong royong.	4 JP	Pola Perilaku Hidup Sehat adalah pola hidup sehari-hari dengan menerapkan prinsip-prinsip hidup sehat meliputi pola makan, istirahat, aktivitas harian, dan rekreasi

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memaparkan bahaya merokok dengan baik ✓ Memaparkan bahaya meminum minuman keras dengan baik ✓ Memaparkan bahaya zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan baik 			
4. CAPAIAN PEMBELAJARAN KELAS 5 ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER				
<p>Pada akhir Kelas 5, peserta didik menunjukkan perilaku personal yang baik dan mendengarkan dengan penuh hormat umpan balik yang diberikan pasangan, guru, dan pihak lain dalam aktivitas jasmani.</p>				
4.1. Pengembangan Karakter Tanggung Jawab Personal (Mandiri)				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

<p>4.1.1 Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cara Mengenali Kualitas dan Minat Diri, serta Tantangan yang Dihadapi: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifikasi Kualitas Diri ✓ Identifikasi Minat Diri ✓ Identifikasi Tantangan <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengidentifikasi kemampuan secara subjektif. ✓ Mengidentifikasi prestasi secara subjektif. ✓ Mengidentifikasi ketertarikan (minat) secara subjektif. ✓ Mengidentifikasi tantangan yang dihadapi. 	<p>Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)</p>	<p>Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak</p>	<p>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.</p>
<p>4.1.2 Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulasi Diri <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pengembangan disiplin diri ✓ Percaya diri, resilien, dan adaptif <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Melaksanakan kegiatan belajar di kelas ✓ Menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati ✓ Berani mencoba menghadapi situasi baru ✓ Adaptif menghadapi situasi baru ✓ Mengerjakan tugas-tugas yang 			

	<p>disepakati hingga tuntas</p> <ul style="list-style-type: none"> Regulasi Diri: <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Menjelaskan pentingnya mengatur diri secara mandiri ✓ Mulai menjalankan kegiatan dan tugas yang telah sepakati secara mandiri. 			
4.2. Pengembangan Karakter Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
4.2.1 Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	<ul style="list-style-type: none"> Cara Berkolaborasi: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kerja sama ✓ Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Menerima tugas dan peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama. ✓ Melaksanakan tugas sesuai peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama. ✓ Menyebut ulang informasi sederhana dari orang lain ✓ Menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri. 	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan, serta pemanfaatan 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.
4.2.2 Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	<ul style="list-style-type: none"> Pengembangan Kepedulian: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar ✓ Melakukan tindakan untuk menjaga keselarasan dalam berelasi dengan orang lain. 			

4.2.3 Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi	<ul style="list-style-type: none"> • Cara Berbagi <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberi hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar. ✓ Menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar. 			
--	--	--	--	--

5. CAPAIAN PEMBELAJARAN KELAS 5 ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir Kelas 5, Mengukur, membandingkan, dan mengklasifikasi kemampuan diri terkait dengan kesenangan, tantangan yang harus dihadapi, serta tingkat kesenangan dan tantangan dari setiap aktivitas jasmani

5.1. Sub elemen Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
5.1.1 Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Menjaga Kesehatan ✓ Pentingnya Aktivitas Permainan dan Olahraga untuk Menjaga Kesehatan ✓ Pentingnya Aktivitas Senam untuk Menjaga Kesehatan ✓ Pentingnya Aktivitas Gerak Berirama untuk Menjaga Kesehatan ✓ Pentingnya Aktivitas Air untuk Menjaga Kesehatan <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenalinya pentingnya aktivitas permainan dan olahraga untuk menjaga kesehatan ✓ Mengenalinya pentingnya aktivitas aktivitas gerak berirama untuk 	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	Nilai-nilai gerak merupakan nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK

	<p>menjaga kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan ✓ Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan 			
5.2. Sub elemen Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
5.2.1 Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.	<ul style="list-style-type: none"> • Pengukuran Kemampuan Diri Terkait dengan Kesenangan dan Tantangan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pengukuran Kemampuan Diri Terkait dengan Kesenangan ✓ Pengukuran Kemampuan Diri Terkait dengan Tantangan <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Menjelaskan cara melakukan pengukuran kemampuan diri terkait dengan kesenangan dengan benar. ✓ Menjelaskan cara melakukan pengukuran kemampuan diri terkait dengan tantangan dengan benar. 	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	Nilai-nilai gerak merupakan nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK
5.3. Sub elemen Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

<p>5.3.1 Mambandingkan dan mengklasifikasi ekspresi diri dan adanya interaksi sosial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pentingnya Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pentingnya Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri ✓ Pentingnya Aktivitas Jasmani untuk Interaksi Sosial <p>Indikator:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenalinya pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri ✓ Mengenalinya pentingnya aktivitas jasmani untuk interaksi sosial 	<p>Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak</p>	<p>Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak</p>	<p>Nilai-nilai gerak merupakan nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK</p>
--	---	--	---	--