

**Alur Tujuan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan
Kesehatan
FASE B KELAS IV**

CAPAIAN PEMBELAJARAN PJOK FASE B

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dilandasi dengan penerapan prosedur gerak yang benar, menerapkan prosedur aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta mendukung nilai-nilai aktivitas jasmani.

ANALISIS CAPAIAN PEMBELAJARAN PJOK PER ELEMEN FASE B

Elemen	Capaian Pembelajaran
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan hingga sedang), menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya kerianggan di dalam aktivitas jasmani.

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN PJOK FASE B KELAS IV

Elemen	Capaian Pembelajaran	Bab	Tujuan Pembelajaran	JP
1. Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Semester 1		
		Bab 1. Permainan Invasi	1.1 Mempraktikkan gerak melempar, menangkap, dan menggiring dalam permainan sepak bola 1.2 Mempraktikkan gerak melempar, menangkap, dan menggiring dalam permainan bola tangan	5
		Bab 2. Permainan Net	2.1 Mempraktikkan gerak dasar <i>passing</i> dan servis dalam permainan bola voli mini 2.2 Mempraktikkan cara memegang raket, sikap berdiri (<i>stance</i>), dan gerak dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis	6
		Bab 3. Permainan Lapangan	3.1 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, memukul bola, dan cara berlari, serta cara mengalahkan lawan dalam permainan kasti 3.2 Mempraktikkan bentuk dan cara bermain <i>rounders</i>	6
		Bab 4. Seni Bela Diri	4.1 Mempraktikkan gerak dasar kuda-kuda, serangan tangan, dan serangan kaki dalam pencak silat	6
		Bab 5. Atletik	5.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru.	6
		Semester 2		

Elemen	Capaian Pembelajaran	Bab	Tujuan Pembelajaran	JP
1. Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Bab 6. Senam Lantai	6.1 Mempraktikkan gerak dasar senam lantai. 6.2 Mempraktikkan gerakan rangkaian sederhana 1 (sikap pesawat terbang, berguling ke depan) 6.3 Mempraktikkan gerakan rangkaian sederhana 2 (meroda, berguling ke belakang) 6.4 Mempraktikkan gerakan rangkaian sederhana 3 (sikap pesawat terbang, lompat berputar, berguling ke depan)	6
		Bab 7. Gerak Berirama	7.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam gerak berirama 7.2 Mempraktikkan kreasi gerak senam Poco-Poco dengan gerakan sederhana	6
		Bab 8. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air	8.1 Mempraktikkan gerak kaki, tangan, dan sikap tubuh pada <i>water trappen</i> 8.2 Mempraktikkan gerak tubuh, tungkai, lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerak pada renang gaya dada dengan benar	6
2. Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak	Semester 1		
		Bab 1. Permainan Invasi	1.2 Menjelaskan permainan invasi berupa permainan bola tangan dan sepak bola	5
		Bab 2. Permainan Net	2.3 Menjelaskan permainan net berupa permainan bola voli mini dan bulu tangkis	5

Elemen	Capaian Pembelajaran	Bab	Tujuan Pembelajaran	JP
	berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional)	Bab 3. Permainan Lapangan	3.3 Menjelaskan permainan <i>rounders</i> dan permainan kasti	5
		Bab 4. Seni Bela Diri	4.2 Menjelaskan gerak dasar kuda-kuda, serangan tangan, dan serangan kaki dalam pencak silat	5
		Bab 5. Atletik	5.2 Menjelaskan gerakan dalam permainan atletik	5
2. Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	Semester 2		
		Bab 6. Senam Lantai	6.5 Menjelaskan gerak dasar senam lantai dan variasi gerakan senam lantai	5
		Bab 7. Gerak Berirama	7.3 Menjelaskan variasi dasar langkah kaki dan ayunan lengan	5
		Bab 8. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air	8.3 Menjelaskan <i>water trappen</i> pada aktivitas air dan renang gaya dada	5
3. Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan hingga	Bab 9. Aktivitas Kebugaran Jasmani	9.1 Menjelaskan latihan kekuatan dan latihan daya tahan 9.2 Mempraktikkan latihan kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung 9.3 Mempraktikkan latihan daya tahan tubuh	11

Elemen	Capaian Pembelajaran	Bab	Tujuan Pembelajaran	JP
	<p>sedang), menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.</p>	<p>Bab 10. Pemeliharaan Kebersihan Alat Reproduksi</p>	<p>10.1 Menjelaskan cara memelihara kebersihan dan menjaga kesehatan alat reproduksi 10.2 Menjelaskan cara menjaga kesehatan dari penyakit alat reproduksi 10.3 Mempraktikkan cara memelihara kebersihan dan menjaga kesehatan alat reproduksi 10.4 Mempraktikkan cara menjaga kesehatan dari penyakit alat reproduksi</p>	
<p>4. Elemen Pengembangan Karakter</p>	<p>Pada akhir fase B peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keragaman di dalam aktivitas jasmani.</p>			<p>10</p>

BAGAN ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN PJOK FASE B KELAS IV

Semester 1



Keterangan warna elemen:



: Keterampilan gerak



: Pengetahuan gerak

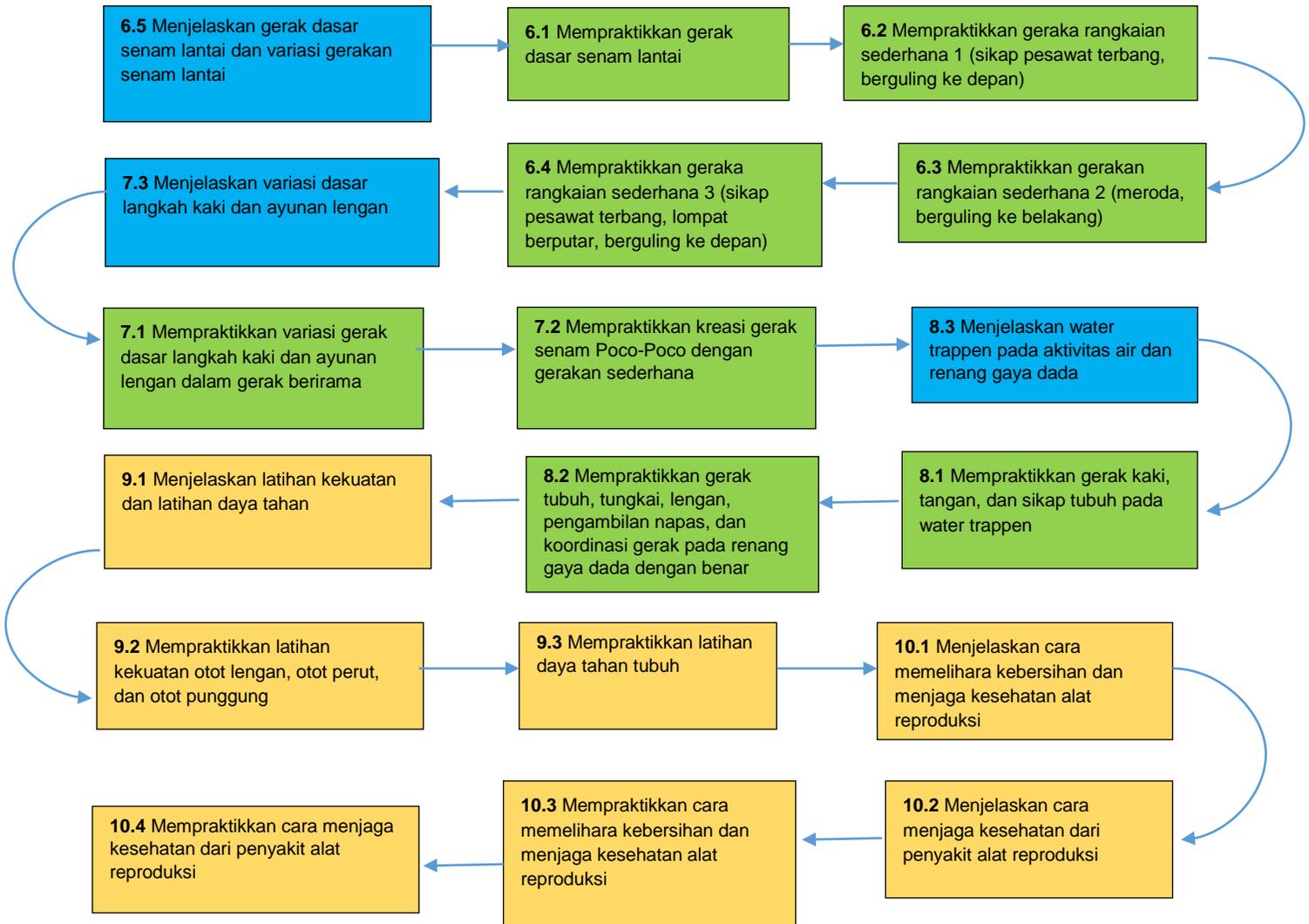


: Pemanfaatan gerak



: Pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak

Semester 2



Keterangan warna elemen:



: Keterampilan gerak



: Pengetahuan gerak



: Pemanfaatan gerak



: Pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak