



BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2022

Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Fase A – Fase F

Untuk SDLB, SMPLB, dan SMALB

Tentang Capaian Pembelajaran

Capaian Pembelajaran (CP) merupakan kompetensi pembelajaran yang harus dicapai peserta didik pada setiap fase. Untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), capaian yang ditargetkan dimulai sejak Fase A dan berakhir di Fase F (lihat Tabel 1 untuk fase-fase mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)).

Tabel 1. Pembagian Fase Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Fase	Kelas dan Jenjang pada Umumnya
A	Kelas I - II SDLB (Usia Mental \leq 7 Tahun)
B	Kelas III - IV SDLB (Usia Mental \pm 8 Tahun)
C	Kelas V - VI SDLB (Usia Mental \pm 8 Tahun)
D	Kelas VII - IX SMPLB (Usia Mental \pm 9 Tahun)
E	Kelas X SMALB (Usia Mental \pm 10 Tahun)
F	Kelas XI - XII SMALB (Usia Mental \pm 10 Tahun)

CP menjadi acuan untuk pembelajaran intrakurikuler. Sementara itu, kegiatan proyek penguatan profil pelajar Pancasila tidak perlu merujuk pada CP, karena lebih diutamakan untuk proyek penguatan profil pelajar Pancasila dirancang utamanya untuk mengembangkan dimensi-dimensi profil pelajar Pancasila yang diatur dalam Keputusan Kepala BSKAP tentang Dimensi, Elemen, dan Subelemen Profil Pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka. Dengan demikian, CP digunakan untuk intrakurikuler, sementara dimensi profil pelajar Pancasila untuk proyek penguatan profil pelajar Pancasila.

Sebagai acuan untuk pembelajaran intrakurikuler, CP dirancang dan ditetapkan dengan berpijak pada Standar Nasional Pendidikan terutama Standar Isi. Oleh karena itu, pendidik yang merancang pembelajaran dan asesmen mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak perlu lagi merujuk pada dokumen Standar Isi, cukup mengacu pada CP. Untuk Pendidikan dasar

dan menengah, CP disusun untuk setiap mata pelajaran. Bagi peserta didik berkebutuhan khusus dengan hambatan intelektual dapat menggunakan CP pendidikan khusus. Peserta didik berkebutuhan khusus tanpa hambatan intelektual menggunakan CP reguler ini dengan menerapkan prinsip modifikasi kurikulum dan pembelajaran.

Pemerintah menetapkan Capaian Pembelajaran (CP) sebagai kompetensi yang ditargetkan. Namun demikian, sebagai kebijakan tentang target pembelajaran yang perlu dicapai setiap peserta didik, CP tidak cukup konkret untuk memandu kegiatan pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu pengembang kurikulum operasional ataupun pendidik perlu menyusun dokumen yang lebih operasional yang dapat memandu proses pembelajaran intrakurikuler, yang dikenal dengan istilah alur tujuan pembelajaran. Pengembangan alur tujuan pembelajaran dijelaskan lebih terperinci dalam Panduan Pembelajaran dan Asesmen.



Gambar 1. Proses Perancangan Pembelajaran dan Asesmen

Memahami CP adalah langkah pertama dalam perencanaan pembelajaran dan asesmen (lihat Gambar 1 yang diambil dari [Panduan Pembelajaran dan Asesmen](#)). Untuk dapat merancang pembelajaran dan asesmen mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan baik, CP mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu dipahami secara utuh, termasuk rasional mata pelajaran, tujuan, serta karakteristik dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dokumen ini dirancang untuk membantu pendidik pengampu mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memahami CP mata pelajaran ini. Untuk itu, dokumen ini dilengkapi dengan beberapa penjelasan dan panduan untuk berpikir reflektif setelah membaca setiap bagian dari CP mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

- i Untuk dapat memahami CP, pendidik perlu membaca dokumen CP secara utuh mulai dari rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, hingga capaian per fase. Pendidik di SMPLB, misalnya, perlu juga mengetahui CP untuk fase-fase sebelumnya (Fase A sampai C di SDLB) dan juga CP untuk fase-fase berikutnya (Fase E dan F di SMALB) untuk mengetahui perkembangan yang telah dan akan dialami oleh peserta didik. Begitu juga pendidik di fase-fase lainnya.

Rasional Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh antara jiwa dan raganya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas dan menitikberatkan pada peningkatan gerak manusia (*human movement*).

Pembelajaran pendidikan jasmani 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 (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan aktivitas gerak. Pembelajaran dengan berbagai pendekatan tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif dan menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup peserta didik secara menyeluruh.

Dengan demikian, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan tubuh, tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia yang sesuai dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

- ❓ Setelah membaca bagian Rasional Mata Pelajaran, apakah dapat dipahami mengapa mata pelajaran ini penting? Apakah dapat dipahami tujuan utamanya?

Tujuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah sebagai berikut:

1. mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat;
2. mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kemampuan, serta mengembangkan pola hidup sehat;
3. mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum sesuai dengan kemampuan;
4. meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani;
5. menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial;
6. mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat; dan
7. mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

- ❓ Setelah membaca tujuan mata pelajaran di atas, dapatkah Anda mulai membayangkan bagaimana hubungan antara kompetensi dalam CP dengan pengembangan kompetensi pada profil pelajar Pancasila? Se jauh mana Anda sebagai pengampu mata pelajaran ini, mendukung pengembangan kompetensi tersebut?

Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik sebagai berikut.

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan melibatkan peserta didik dalam pengalaman langsung, real dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir tingkat tinggi melalui aktivitas jasmani.
2. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).
3. Penyelenggaraan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
4. Penyelenggaraan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
5. Pendidikan jasmani mengandung elemen-elemen: keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, nilai-nilai gerak. Adapun elemen-elemen tersebut dijelaskan dalam tabel berikut:

Elemen-Elemen Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya

Elemen	Deskripsi
Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas pola gerak dasar, 2) Aktivitas senam, 3) Aktivitas gerak berirama, 4) Aktivitas pilihan permainan dan olahraga, serta 5) Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas pola gerak dasar, 2) Aktivitas senam, 3) Aktivitas gerak berirama, 4) Aktivitas pilihan permainan dan Olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, 2) Aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, serta 3) Pola perilaku hidup sehat.
Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain) dan 2) Pengembangan tanggung jawab sosial (kerjasama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan sebagainya)

Elemen	Deskripsi
Nilai-Nilai Gerak	Elemen ini berupa nilai-nilai yang terkandung dan dikembangkan di dalam dan melalui aktivitas jasmani pada setiap elemen dan sub elemen capaian pembelajaran PJOK yang terdiri dari: 1) Nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, 2) Nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta 3) Nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Capaian pembelajaran PJOK bertujuan menyiapkan peserta didik yang terliterasi secara jasmani., peserta didik yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler. Peserta didik tersebut: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik, 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif, 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain, serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial

- ❓ Kompetensi dan/atau materi esensial apa yang terus menerus dipelajari dan dikembangkan peserta didik dari fase ke fase?
Sejauh mana Anda sudah mengajarkan seluruh elemen-elemen mata pelajaran ini?

Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Setiap Fase

- i** Capaian Pembelajaran disampaikan dalam dua bentuk, yaitu (1) rangkuman keseluruhan elemen dalam setiap fase dan (2) capaian untuk setiap elemen pada setiap fase yang lebih terperinci. Saat membaca CP, gunakan beberapa pertanyaan berikut untuk memahami CP:
- Kompetensi apa saja yang harus dicapai peserta didik pada setiap fase?
 - Bagaimana kompetensi tersebut dapat dicapai?
 - Adakah ide-ide pembelajaran dan asesmen yang dapat dilakukan untuk mencapai dan memantau ketercapaian kompetensi tersebut?

Capaian Pembelajaran Setiap Fase

► Fase A (Usia Mental ≤ 7 Tahun, Umumnya untuk kelas I dan II SDLB)

Pada akhir Fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber. Selain itu, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.

► Fase B (Usia Mental ± 8 Tahun, Umumnya untuk kelas III dan IV SDLB)

Pada akhir Fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar secara mandiri. Selain itu, menerapkan prosedur aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

► **Fase C (Usia Mental ± 8 Tahun, Umumnya untuk kelas V dan VI SDLB)**

Pada akhir Fase C, siswa mampu memvariasikan dan mengombinasikan keterampilan sesuai dengan tuntutan dari bentuk gerak terpilih dan memodifikasi gerak melalui bentuk-bentuk permainan bola besar dan bola kecil sehingga dapat berpartisipasi secara mandiri atau berkelompok dalam upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas keterampilan gerak yang lebih kompleks sebagai ekspresi perasaan dan kemampuan memecahkan masalah/ tantangan melalui analisa sebab-akibat dan potensi pemecahannya bersama-sama dan dapat bekerjasama dalam situasi yang berbeda budaya, etnis, dan SARA serta mampu menunjukkan sikap dan perilaku toleran, peduli, empati, dan simpati dalam situasi pelaksanaan aktivitas jasmani.

► **Fase D (Usia Mental ± 9 Tahun, Umumnya untuk kelas VII, VIII dan IX SMPLB)**

Pada akhir Fase D, peserta didik dapat berpartisipasi aktif menampilkan berbagai keterampilan pola gerak dasar dalam beberapa jenis permainan, olahraga, dan atau aktivitas lainnya dalam suasana kompetisi dan rekreasi sehingga dapat menerima keunggulan dan kelemahan antar individu atau kelompok serta dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

► **Fase E (Usia Mental ± 10 Tahun, Umumnya untuk kelas X SMALB)**

Pada akhir Fase E, peserta didik dapat berpartisipasi aktif menampilkan berbagai prosedur variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional yang dimodifikasi, juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

► Fase F (Usia Mental ± 10 Tahun, Umumnya untuk kelas XI dan XII SMALB)

Pada akhir Fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

- ❓ Setelah membaca CP di atas, menurut Anda, apakah capaian pada fase tersebut dapat dicapai apabila peserta didik tidak berhasil menuntaskan fase-fase sebelumnya? Apa yang akan Anda lakukan jika peserta didik tidak siap untuk belajar di Fase yang lebih tinggi?

Capaian Pembelajaran Setiap Fase Berdasarkan Elemen

- 💡 Saat membaca CP per elemen berikut ini, hal yang dapat kita pelajari adalah:
- Apakah ada elemen yang tidak dicapai pada suatu fase, ataukah semua elemen perlu dicapai pada setiap fase?

Elemen	Fase A	Fase B	Fase C
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).	Pada akhir fase ini, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).	Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola besar, bola kecil, aktivitas gerak berirama, gerak dasar senam lantai sederhana, dan gerak dasar tendangan dan kayuhan pada aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini, peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).	Pada akhir fase ini, peserta didik memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).	Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengetahui variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola besar, bola kecil, gerak dasar atletik jalan cepat dan lari, aktivitas gerak berirama, gerak dasar statis dan dinamis pada senam lantai sederhana, dan gerak dasar tendangan tungkai dan kayuhan lengan pada aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini, peserta didik mengetahui prosedur gerak dasar dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan menunjukkan kemampuan dalam mengenali nama dan fungsi tubuh dan anggota tubuh, menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik.	Pada akhir fase ini, peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani, menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola hidup sehat (perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang). Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.	Pada akhir fase ini, peserta didik menerapkan dan mempraktikkan prosedur pengukuran status kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi dan jajanan sehat, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan istirahat yang cukup bagi pertumbuhan dan perkembangan disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik.

Elemen	Fase A	Fase B	Fase C
Pengembangan Karakter	Pada akhir fase ini, peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang lain yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.	Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran serta menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.	Pada akhir fase ini, peserta didik terlibat aktif secara penuh dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran dan tanggung jawab personal, bertanggung jawab atas penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, dan menghargai orang lain sesuai dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik.
Nilai-Nilai Gerak	Pada akhir fase ini, peserta didik mengenali ragam aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, sekaligus merasakan adanya keberhasilan dalam tantangan dan sebagai wahana dalam mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik	Pada akhir fase ini, peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, dan berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.	Pada akhir fase ini, peserta didik dapat membandingkan perbedaan pengaruh berbagai aktivitas jasmani yang digunakan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani untuk kesehatan serta menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam situasi berolahraga termasuk menerima kemenangan atau kekalahan secara wajar yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik.

Elemen	Fase D	Fase E	Fase F
Keterampilan Gerak	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan dan atau olahraga tradisional bola besar dan bola kecil yang dimodifikasi, kombinasi pola gerak dasar pada aktivitas senam lantai sederhana, variasi dan kombinasi pada aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan, juga karakteristik peserta didik (kondisional).</p>	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).</p>	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).</p>
Pengetahuan Gerak	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat memahami fakta dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan dan atau olahraga tradisional bola besar dan bola kecil yang dimodifikasi, kombinasi pola gerak dasar pada aktivitas senam lantai sederhana, variasi dan kombinasi pada aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).</p>	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air sesuai dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).</p>	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).</p>

Elemen	Fase D	Fase E	Fase F
Pemanfaatan Gerak	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat memahami fakta, konsep dan prosedur 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 menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik.</p>	<p>Pada akhir fase ini, 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. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik.</p>	<p>Pada akhir fase ini, 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 menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur menjaga kesehatan tubuh dan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>
Pengembangan Karakter	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antarindividu sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>	<p>Pada akhir fase ini, 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 sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>	<p>Pada akhir fase ini, 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 sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>
Nilai-Nilai Gerak	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>	<p>Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.</p>

- ❓ Setelah membaca CP, dapatkah Anda memahami: Kemampuan atau kompetensi apa yang perlu dimiliki peserta didik sebelum ia masuk pada fase yang lebih tinggi? Bagaimana pendidik dapat mengetahui apakah peserta didik memiliki kompetensi untuk belajar di suatu fase? Apa yang akan Anda lakukan jika peserta didik tidak siap untuk belajar di fase tersebut?

Refleksi Pendidik

Memahami CP adalah langkah yang sangat penting dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran dan asesmen. Setiap pendidik perlu memahami apa yang perlu mereka ajarkan, terlepas dari apakah mereka akan mengembangkan kurikulum, alur tujuan pembelajaran, atau silabusnya sendiri ataupun tidak.

Beberapa contoh pertanyaan reflektif yang dapat digunakan untuk memandu guru dalam memahami CP, antara lain:

- Kata-kata kunci apa yang penting dalam CP?
- Apakah capaian yang ditargetkan sudah biasa saya ajarkan?
- Apakah ada hal-hal yang sulit saya pahami? Bagaimana saya mencari tahu dan mempelajari hal tersebut? Dengan siapa saya sebaiknya mendiskusikan hal tersebut?
- Sejauh mana saya dapat mengidentifikasi kompetensi yang diharapkan dalam CP ini?
- Dukungan apa yang saya butuhkan agar dapat memahami CP dengan lebih baik? Mengapa?

Selain untuk mengenal lebih mendalam mata pelajaran yang diajarkan, memahami CP juga dapat memantik ide-ide pengembangan rancangan pembelajaran. Berikut ini adalah beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memantik ide:

- Bagaimana capaian dalam fase ini akan dicapai peserta didik?
- Proses atau kegiatan pembelajaran seperti apa yang akan ditempuh peserta didik untuk mencapai CP?
 - Alternatif cara belajar apa saja yang dapat dilakukan peserta didik untuk mencapai CP?
 - Materi apa saja yang akan dipelajari? Seberapa luas? Seberapa dalam?
- Bagaimana menilai ketercapaian CP setiap fase?

Sebagian guru dapat memahami CP dengan mudah, namun berdasarkan monitoring dan evaluasi Kemendikbudristek, bagi sebagian guru CP sulit dipahami. Oleh karena itu, ada dua hal yang perlu menjadi perhatian:

1. Pelajari CP bersama pendidik lain dalam suatu komunitas belajar. Melalui proses diskusi, bertukar pikiran, mengecek pemahaman, serta berbagai ide, pendidik dapat belajar dan mengembangkan kompetensinya lebih efektif, termasuk dalam upaya memahami CP.
2. Dalam lampiran Ketetapan Menteri mengenai Kurikulum Merdeka dinyatakan bahwa pendidik tidak wajib membuat alur tujuan pembelajaran, salah satunya adalah karena penyusunan alur tersebut membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang CP dan perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, pendidik dapat berangsur-angsur meningkatkan kapasitasnya untuk terus belajar memahami CP hingga kelak dapat merancang alur tujuan pembelajaran mereka sendiri.