



BADAN STANDAR, KURIKULUM
DAN ASESMEN PENDIDIKAN
KEMENDIKDASMEN

PANDUAN

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Fase A-F



SD/MI/Program Paket A, SMP/MTs/Program Paket B,
SMA/MA/Program Paket C, dan SMK/MAK



**BADAN STANDAR, KURIKULUM,
DAN ASESMEN PENDIDIKAN
KEMENDIKDASMEN**

PANDUAN

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Fase A-F

**SD/MI/Program Paket A, SMP/MTs/Program Paket B,
SMA/MA/Program Paket C, dan SMK/MAK**

Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pengarah

Prof. Dr. Toni Toharudin, S.Si., M.Sc., Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan

Penanggung Jawab

Dr. Laksmi Dewi, M.Pd., Kepala Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Penyusun

Prof. Caly Setiawan, Ph.D., Universitas Negeri Yogyakarta

Umi Hariyani, M.Or., SD Negeri Pujokusuman 1 Kota Yogyakarta

Tonang Juniarta, M.Or., SMP Negeri 2 Klaten

Hilda Ilmawati, M.Pd., SMA Negeri 1 Batujaya, Kabupaten Karawang

Anggara Aditya Kurniawan, S.Pd., SMK Negeri 7 Surakarta

Efa Nugroho, M.Kes., Universitas Negeri Semarang

Penelaah

Dr. Laksmi Dewi, M.Pd., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Dr. Yogi Anggraena, M.Si., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Nur Rofika Ayu Shinta Amalia, S.Si., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

M. Heru Iman Wibowo, S.Si., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Dwi Setiyowati, S.Si., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Arie Tristiani, S.Pd., M.A., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Dr. Taufiq Damarjati, M.T., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Antonius Nahak, B.Th., Pusat Kurikulum dan Pembelajaran

Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd., Universitas Pendidikan Indonesia

Nurita Hikmawati, S.Pd., SMP Insan Kamil Bogor

Mochamad Windarto, S.Pd., SMA Negeri 34 Jakarta

Kontributor

Oryza Sativa N., S.Pd., SD Negeri Ulujami 06 Pagi, Jakarta.

Ebta Heri Susanto, M.Pd., SMP Negeri 1 Ngasem Kab. Bojonegoro

Rofik Hidayat, S.Pd., SMA Negeri 1 Kesesi, Kab. Pekalongan.

Tri Agung Bagus Kurniadi, S.Pd., SMK Negeri 7 Surakarta

Ilustrasi

Ahmad Saad Ibrahim

Ratra Adya Airawan

Tata Letak

Joko Setiyono

Frisna Yulinda Natasya

Penerbit

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

2025

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan YME atas terbitnya Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini. Berdasarkan proses umpan balik dan penyesuaian dengan regulasi terbaru, terdapat kebutuhan adanya dokumen yang memandu pendidik dalam menerjemahkan Capaian Pembelajaran ke dalam pembelajaran di kelas dengan pendekatan pembelajaran mendalam. Panduan mata pelajaran PJOK disusun untuk membantu pendidik dan satuan pendidikan memahami dan menganalisis kemampuan yang esensial dibangun pada murid yang termuat dalam Capaian Pembelajaran PJOK.

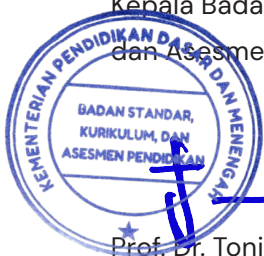
Kurikulum merupakan salah satu alat bantu utama untuk mewujudkan pendidikan bermutu untuk semua. Panduan mata pelajaran PJOK merupakan acuan dalam pembelajaran intrakurikuler yang dapat digunakan oleh pendidik untuk mempelajari dan mendiskusikan lebih dalam isi dari Capaian Pembelajaran PJOK, untuk kemudian dapat merancang pembelajaran yang berkualitas sesuai dengan tahap perkembangan dan berpusat pada murid dengan mengakomodasi pembelajaran yang memberi kesempatan kepada murid dalam mengemukakan gagasan, mampu memilih, menemukan hal yang diminati, mengembangkan kemampuan, dan mampu memecahkan masalah. Sebagaimana tertera dalam Standar Proses, pembelajaran adalah kegiatan belajar yang diselenggarakan dalam suasana belajar; interaktif; inspiratif; menyenangkan; menantang; memotivasi murid untuk berpartisipasi aktif; dan memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis murid. Panduan ini berupaya membantu pendidik memfasilitasi penyelenggaraan pembelajaran yang dapat mewujudkan hal tersebut. Hal ini tentunya didukung dengan menciptakan iklim satuan pendidikan dan kepemimpinan kepala satuan pendidikan yang mendukung murid berdaya dan menjadi pelajar sepanjang hayat.

Panduan Mata Pelajaran PJOK merupakan dokumen yang berisi penjelasan dari kemampuan apa saja yang penting dibangun dan dikembangkan berdasarkan Capaian Pembelajaran PJOK contoh cara murid menunjukkan ketercapaian kemampuan tersebut, dan contoh hal-hal yang dapat dilakukan pendidik untuk dapat mendukung ketercapaian kemampuan murid. Selain itu, panduan ini juga memberikan contoh alur tujuan pembelajaran berdasarkan Capaian Pembelajaran dan contoh perencanaan pembelajaran yang dapat dikembangkan dari alur tujuan pembelajaran tersebut. Panduan ini melengkapi Panduan Pembelajaran dan Asesmen serta panduan dan buku guru lainnya yang telah diterbitkan terkait kurikulum, pembelajaran, dan asesmen.

Akhir kata, saya mengucapkan selamat dan terima kasih kepada seluruh tim penyusun, penelaah, dan kontributor, beserta tim Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, yang telah bekerja dengan sepenuh hati untuk menghasilkan sebuah panduan yang menginspirasi.

Akhir kata, saya mengucapkan selamat dan terima kasih kepada seluruh tim penyusun, penelaah, dan kontributor, beserta tim Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, yang telah bekerja dengan sepenuh hati untuk menghasilkan sebuah panduan yang menginspirasi.

Kepala Badan Standar, Kurikulum,
dan Asesmen Pendidikan



Prof. Dr. Toni Toharudin, S.Si., M.Sc.

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi	iv
A Pendahuluan	2
1. Latar Belakang	2
2. Tujuan.....	3
3. Sasaran.....	3
4. Struktur Panduan.....	4
B Capaian Pembelajaran	6
1. Deskripsi Capaian Pembelajaran	6
2. Komponen Capaian Pembelajaran.....	7
a. Rasional	7
b. Tujuan	11
c. Karakteristik.....	11
d. Capaian Pembelajaran	15
C Pemetaan Materi Esensial	21
D Perencanaan Pembelajaran Mendalam	68
1. Kerangka Kerja Pembelajaran Mendalam	68
2. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran.....	78
3. Penerapan Perencanaan Pembelajaran.....	88
4. Contoh Perencanaan Pembelajaran	89
E Glosarium	155
Daftar Pustaka.....	159

Pendahuluan



Pendahuluan

1. Latar Belakang

Tujuan esensial mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah membantu murid menjadi pelajar sepanjang hayat untuk hidup sehat dan aktif. Sepanjang perjalanan pendidikan formal, murid akan mengenal dan mengembangkan keterampilan, pengetahuan, pemahaman, dan dorongan dari dalam diri sendiri untuk melakukan aktivitas jasmani dan mendapatkan manfaat kesehatannya secara menyeluruh. Oleh karena budaya gerak masyarakat terus berubah dari masa ke masa, maka reformasi kurikulum dalam PJOK juga dibutuhkan secara berkala. Di era saat ini, generasi muda menghadapi tantangan yang kompleks dalam mengembangkan minat terhadap aktivitas jasmani dan olahraga. Berbagai isu lain seperti dampak teknologi pada pilihan gaya hidup dan kebutuhan inklusivitas bagi murid yang memiliki ragam kemampuan juga menjadi tantangan tersendiri. Sehingga perubahan kurikulum PJOK dituntut untuk memfokuskan pada aspek-aspek ini.

Selain itu, pendekatan pembelajaran mendalam diintegrasikan sebagai pendekatan pembelajaran PJOK. Pembelajaran mendalam menekankan pentingnya melibatkan murid melalui prinsip pembelajaran tentang dan melalui aktivitas jasmani/olahraga yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Pembelajaran mendalam juga menghadirkan pengalaman belajar mencakup pengembangan pemahaman, aplikasi praktis, dan refleksi. Pendekatan pembelajaran mendalam dalam PJOK dapat membantu murid dalam menumbuhkan kecintaan

sepanjang hayat terhadap aktivitas jasmani dan olahraga, menanamkan sikap positif terhadap kesehatan, serta membekali murid dengan keterampilan afektif seperti kerja sama tim dan *fair play*. Sehingga pendidik perlu menyiapkan



kerangka pembelajaran mendalam dengan pembelajaran PJOK yang melibatkan integrasi teknologi, metode inovatif dan inklusif dengan menghadirkan lingkungan belajar yang memberikan hak sama bagi para murid untuk berpartisipasi dengan beragam kemampuan dan berkolaborasi dengan pihak lain seperti mata pelajaran lain, dan pihak luar sebagai kemitraan pembelajaran untuk menghadirkan pembelajaran yang semakin mendalam. Hal ini dilakukan untuk memastikan proses pembelajaran PJOK yang mendalam, menanamkan kebiasaan hidup sehat, dan membekali keterampilan sosial yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari murid.

Dalam mengajar PJOK, pendidik menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi efektivitas kurikulum. Tantangan utama terletak pada pemahaman bersama tentang tujuan esensialnya, yakni PJOK sebagai pembelajaran murid. Artinya, PJOK bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap murid secara holistik yang akan menjadi dorongan dari dalam diri sendiri bagi mereka untuk hidup aktif sepanjang hayat. Dengan cara memandang yang sama, maka pengembangan materi dalam PJOK berpotensi untuk membentuk keruntutan dan keterpaduannya sebagai pengalaman belajar yang bermakna.

Tantangan pembelajaran lainnya adalah terbatasnya praktik pedagogis pendidikan jasmani yang bermakna, kurang memadainya lingkungan belajar, dan minimnya kemitraan belajar dalam konteks pembelajaran. Kerangka kerja pembelajaran mendalam dapat mengatasi tantangan ini dengan mengembangkan metode pengajaran yang inovatif, menciptakan ruang belajar yang mendukung dan menarik, mendorong kolaborasi antara pendidik, keluarga, dan masyarakat, serta memanfaatkan teknologi digital untuk meningkatkan pengalaman belajar yang bermakna. Pengintegrasian kerangka kerja pembelajaran mendalam ini akan membantu pendidik dalam memenuhi kebutuhan beragam murid dan mempersiapkan mereka untuk dunia yang terus berubah. Dengan berbagai latar belakang tersebut, maka perlu disusun panduan mata pelajaran untuk memberi gambaran umum tentang bagaimana kurikulum PJOK dapat dijadikan rujukan dalam mengembangkan pengalaman belajar yang bermakna.

2. Tujuan

Panduan ini disusun dalam rangka memandu para pendidik untuk memahami dan menerapkan mata pelajaran PJOK dengan pendekatan pembelajaran mendalam guna menjawab kebutuhan belajar murid sesuai dengan karakteristik satuan pendidikan.

3. Sasaran

Sasaran panduan ini adalah guru mata pelajaran PJOK pada jenjang SD/MI/Program Paket A, SMP/MTs/Program Paket B, SMA/MA/Program Paket C, serta SMK/MAK.

4. Struktur Panduan

Panduan ini berisi 5 (lima) bagian yang terdiri dari:

a. Pendahuluan.	Pendahuluan yang menjelaskan latar belakang permasalahan dalam pembelajaran PJOK serta bagaimana pendekatan pembelajaran mendalam dapat menjadi solusinya. Selain itu, bagian ini mencakup tujuan, sasaran, dan struktur panduan.
b. Capaian Pembelajaran Bahasa Indonesia	Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK): Bagian ini memuat deskripsi capaian pembelajaran serta komponen utama dalam capaian pembelajaran PJOK, meliputi rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan capaian pembelajaran di setiap fase.
c. Pemetaan Materi Esensial	Kompetensi dan Materi Esensial: Pada bagian ini berisi tabel materi di setiap fase dan berisi penjelasan kompetensi dan materi esensial di setiap fase tentang mengapa materi tersebut penting dalam pembelajaran PJOK dan bagaimana mengkontekstualisasikan dalam pembelajaran menggunakan pendekatan pembelajaran mendalam.
d. Perencanaan Pembelajaran Mendalam	Perencanaan pembelajaran mendalam pada mata pelajaran PJOK: Bagian ini berisi kerangka kerja pembelajaran mendalam, langkah penyusunan alur tujuan pembelajaran dan bagaimana menerapkan perencanaan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pembelajaran mendalam, serta contoh perencanaan pembelajaran di masing-masing jenjang (SD, SMP dan SMA/SMK).
e. Glosarium	Berisi istilah-istilah penting yang digunakan dalam panduan ini.

Capaian Pembelajaran



Capaian Pembelajaran

1. Deskripsi Capaian Pembelajaran

Capaian Pembelajaran (CP) merupakan kompetensi pembelajaran yang harus dicapai murid di akhir setiap fase. Capaian mata pelajaran PJOK ditargetkan untuk Fase A sampai F. CP dirancang dan ditetapkan dengan berpijak pada Standar Nasional Pendidikan, terutama Standar Isi. Oleh karena itu, pendidik yang merancang pembelajaran dan asesmen mata pelajaran PJOK tidak perlu lagi merujuk pada dokumen Standar Isi, tetapi cukup mengacu pada CP. Dalam pendidikan dasar dan menengah, CP disusun untuk tiap mata pelajaran. Bagi murid berkebutuhan khusus dengan hambatan intelektual dapat menggunakan CP pendidikan khusus. Di sisi lain, murid berkebutuhan khusus tanpa hambatan intelektual dapat menggunakan CP untuk SD/MI/Program Paket A, SMP/MTS/Program Paket B, dan SMA/MA/Program Paket C ini dengan menerapkan prinsip akomodasi kurikulum.

Pemerintah menetapkan CP sebagai kompetensi yang ditargetkan. Meskipun demikian, sebagai kebijakan tentang target pembelajaran yang perlu dicapai tiap murid, CP masih umum untuk memandu kegiatan pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu, pengembang kurikulum atau pendidik perlu menyusun dokumen yang lebih operasional yang dapat memandu proses pembelajaran intrakurikuler berupa alur tujuan pembelajaran dan dokumen perencanaan pembelajaran.



Gambar 1. Proses Perancangan Pembelajaran dan Asesmen

(Sumber : Panduan Pembelajaran dan Asesmen)

Menganalisis CP adalah langkah pertama dalam perencanaan pembelajaran. Untuk dapat merancang pembelajaran mata pelajaran PJOK dengan baik, CP mata pelajaran PJOK perlu dipahami secara utuh, termasuk rasional mata pelajaran, tujuan, serta karakteristik dari mata pelajaran PJOK. Dokumen ini dirancang untuk membantu guru pengampu mata pelajaran PJOK memahami CP mata pelajaran ini. Oleh karena itu, dokumen ini dilengkapi dengan beberapa penjelasan dan panduan agar pendidik berpikir reflektif setelah membaca tiap bagian dari CP mata pelajaran PJOK.

Pengembangan CP PJOK memakai *Structure of Observed Learning Outcomes* (SOLO) yang meliputi tingkatan **Unistruktural**, **Multistruktural**, **Relasional**, dan **Abstrak Meluas** (Biggs & Collis, 1982; Biggs & Tang, 2011). Taksonomi ini dapat membantu pendidik mengembangkan tahapan pemahaman murid secara mendalam, mulai dari mengenali gerakan dasar, menjelaskan prinsip-prinsip kebugaran, hingga menganalisis strategi permainan atau merefleksikan dampak aktivitas jasmani terhadap kesehatan. Sedangkan dalam pengembangan tujuan pembelajaran untuk elemen yang khusus terkait dengan gerak, pendidik dapat menggunakan *Generic Levels of Skills Proficiency* (GLSP) yang terdiri dari tingkatan **Pra-kontrol**, **Kontrol**, **Pemanfaatan**, dan **Mahir** (Graham et al., 2019). GLSP sangat efektif karena menggambarkan tahapan perkembangan dari mengeksplorasi gerak fundamental hingga mampu menampilkan gerak secara efektif dan kreatif dalam konteks aktivitas jasmani atau olahraga yang kompleks dan dinamis.



Untuk dapat memahami CP, pendidik perlu membaca dokumen tersebut secara utuh mulai dari rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, hingga capaian per fase. Pendidik perlu juga mengetahui CP untuk fase-fase sebelumnya untuk mengetahui perkembangan yang telah dialami oleh murid. Begitu juga pendidik di fase-fase lainnya.

2. Komponen Capaian Pembelajaran

a. Rasional

Keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam kurikulum pendidikan menegaskan posisinya sebagai pembelajaran bagi murid. Semua murid tanpa terkecuali akan menempuh perjalanan pembelajaran yang dipandu secara pedagogis untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan pemahaman serta sikap terhadap gerak dan kesehatan (Lawson, 2018). Dengan kata lain,

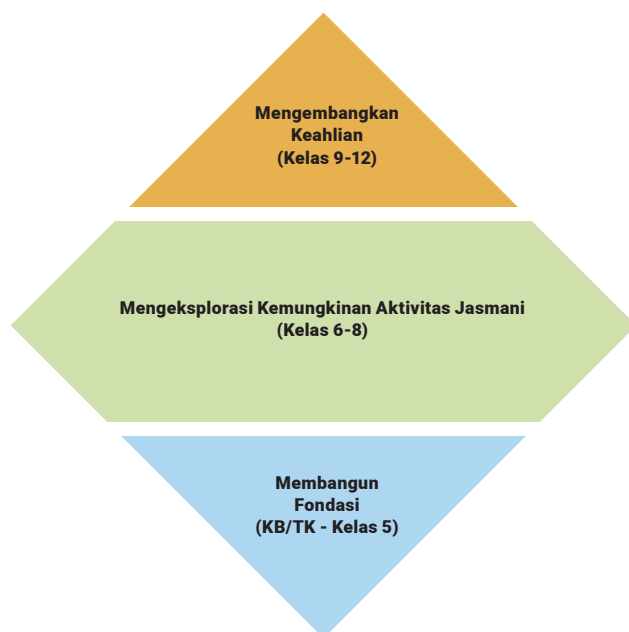
PJOK adalah suatu mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi murid dalam menemukan nikmatnya aktif bergerak dan menjadi sehat. Di sinilah esensi pembelajaran gerak sebagai jantung mata pelajaran PJOK, meskipun murid juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak. Tujuan sentral ini menempatkan PJOK sebagai mata pelajaran penting untuk mengembangkan dimensi “kesehatan” sebagai wujud ketakwaan dan keimanan terhadap Tuhan YME, di samping dimensi profil lulusan seperti kewargaan, kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, kemandirian, dan komunikasi (Fullan et al., 2018; Quinn et al., 2019).

Sebagai suatu perjalanan pembelajaran, kurikulum PJOK harus dirancang dengan memprioritaskan kebermaknaannya bagi murid (Beni, et al. 2019; Fletcher et al., 2018; Fletcher et al., 2021). Secara lebih spesifik, PJOK sebagai pengalaman belajar harus berpotensi meningkatkan keterampilan, konsep, dan strategi gerak beserta penerapannya, melintasi berbagai konteks aktivitas jasmani.

Perjalanan kurikuler PJOK dapat digambarkan melalui ilustrasi bentuk berlian dengan kecilnya area bagian bawah yang menggambarkan pengenalan awal dengan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan gerak fundamental yang solid ini penting karena akan menjadi prasyarat penting untuk kecakapan bergerak di kemudian waktu.

Kenyataannya, mereka yang aktif berpartisipasi dalam olahraga, aktivitas jasmani, ataupun rekreasi aktif sepanjang hayat adalah mereka yang memiliki keterampilan gerak fundamental yang mapan, mengeksplorasi berbagai kemungkinan partisipasi, dan pada akhirnya menentukan pilihan partisipasi tertentu dengan bekal keahlian geraknya. Model kurikulum di bawah ini menggambarkan area pengalaman belajar gerak sebagaimana murid menempuh perjalanan kependidikan mereka. Model kurikulum dengan bentuk berlian dapat dilihat pada di bawah ini.





Gambar 2. Model Kurikulum Berlian (Sumber: Graham et al., 2019)

Bagian bawah berlian menyajikan fase-fase awal dimana murid dikenalkan dengan **keterampilan gerak fundamental** dan pemahaman **konsep gerak**. Sebagaimana murid mulai berkembang, pengenalan keterampilan gerak dirancang lebih mengarah pada kompetensi dasar yang akan menjadi fondasi untuk terampil bergerak, tahu dan paham bergerak, serta bersikap dalam konteks gerak, selaras dengan dimensi penalaran kritis, kreativitas, dan kemandirian dalam pendekatan pembelajaran mendalam (Fullan et al., 2018; Quinn et al., 2019). Fondasi ini nantinya akan berperan sebagai penyangga yang dibutuhkan untuk berolahraga dan beraktivitas jasmani di masa remaja dan dewasa mereka.

Pada fase-fase menengah, fokus kurikulum akan bergeser dari fondasi menuju penggunaan keterampilan dan konsep yang sudah dipelajari sebelumnya ke dalam berbagai situasi gerak. Artinya, murid masih terus mengembangkan dan mempelajari keterampilan gerak, tapi lebih fokus pada **eksplorasi penerapannya dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas jasmani**. Eksplorasi berbagai kemungkinan ini diwakili oleh area tengah dalam berlian yang semakin melebar. Tujuan akhir eksplorasi adalah membantu murid dalam menemukan jenis aktivitas yang dapat menjadi kegemaran dan bermakna bagi dirinya.

Pada akhirnya bagian atas berlian merepresentasikan area yang kembali menyempit. Ini memberi gambaran tentang pembelajaran yang memfasilitasi murid dalam membuat keputusan tentang aktivitas jasmani yang menjadi minat dan keinginannya

untuk dikuasai. Pada tahap ini, murid mengembangkan **beberapa keahlian saja dengan hanya 1-2 jenis aktivitas jasmani atau olahraga** per semester. Dengan demikian murid akan memiliki kesempatan mendalami suatu aktivitas sampai pada tingkatan mahir yang nantinya dapat menjadi disposisi penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan penuh percaya diri. Dengan kata lain, melalui fase-fase akhir ini murid menyempurnakan dan menghaluskan keterampilan dan konsep gerak yang dipelajari sebelumnya untuk diterapkan dalam olahraga dan aktivitas jasmani yang spesifik. Bangunan berlian secara keseluruhan menegaskan alur kurikulum yang harus dirancang untuk membangkitkan minat dan keterlibatan murid dalam aktivitas jasmani serta memperkaya manfaat aktif sepanjang hayat.

Manfaat paling nyata dari aktif secara jasmani adalah kesehatan. Kurikulum PJOK harus menyertakan dimensi manfaat kesehatan sebagai bagian tidak terpisahkan dari pengalaman belajar murid. Menyertakan pembelajaran kesehatan dapat memfasilitasi murid guna mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk memahami isu-isu kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait dengan kesehatan mereka. Kompetensi ini akan menjadi bekal penting bagi mereka dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

Mata pelajaran PJOK bersifat holistik di mana pembelajaran gerak tidak semata-mata memfokuskan pada aspek jasmani saja. Selain belajar tentang gerak, murid juga dapat belajar di dalam dan melalui gerak dengan mengembangkan keterampilan personal dan sosial melalui interaksi dengan orang lain dalam kelas dan konteks gerak. *Fair play* dan kerja tim adalah esensial dalam konteks gerak yang dapat memfasilitasi pembelajaran mendalam seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua kecakapan ini merupakan modal penting untuk mengembangkan dimensi kewargaan dalam pembelajaran mendalam yang dapat diterapkan melintasi berbagai konteks (Fullan et al., 2018; Quinn et al., 2019).

Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran PJOK menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Hal ini menegaskan alur kurikulum yang didesain untuk membangkitkan minat murid dalam aktivitas jasmani serta memperkaya manfaat aktif sepanjang hayat, mencakup pencapaian secara menyeluruh dari 8 dimensi profil lulusan, yaitu keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME, kewargaan, kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, kemandirian, kesehatan, dan komunikasi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi murid dalam menghadapi dunia yang cepat berubah dan tantangan baru, serta memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.



Setelah membaca bagian Rasional,

- 1) Apakah dapat dipahami bahwa mata pelajaran ini penting?
- 2) Apakah dapat dipahami tujuan utamanya?

b. Tujuan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan sebagai pembelajaran bagi murid dalam:

- a. mengembangkan, menerapkan, dan mengevaluasi keterampilan, konsep, dan strategi gerak yang akan menjadi disposisi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dengan penuh kepercayaan diri, kompetensi, dan kreativitas;
- b. membantu dan memberi dukungan mereka dalam memilih gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani;
- c. membangun dan menerapkan keterampilan sosial dan emosional melalui konteks pembelajaran yang menekankan nilai-nilai *fair play*, kerja tim, dan inklusivitas; dan
- d. menanamkan apresiasi dan mengembangkan sikap positif untuk aktif secara jasmani sepanjang hayat sebagai upaya peningkatan keseluruhan kualitas hidup.



- Setelah membaca tujuan mata pelajaran di atas, dapatkah Anda mulai membayangkan bagaimana hubungan antara kompetensi dalam CP dengan pengembangan kompetensi pada dimensi profil lulusan?
- Sejauh mana Anda sebagai pengampu mata pelajaran ini, mendukung pengembangan kompetensi tersebut?

c. Karakteristik

Mata pelajaran PJOK menyediakan konteks unik bagi pembelajaran mendalam murid. Tujuh karakteristik PJOK diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.

2. Menekankan pendekatan pembelajaran yang bermakna, berkesadaran, dan menyenangkan. PJOK juga menggunakan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada murid. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan pendidik sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang mengakomodasi suara (*voice*) dan pilihan (*choice*) murid dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan murid sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan (*ownership*) terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan murid dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Murid belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Murid menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua murid tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan murid untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran PJOK adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Terampil Bergerak	Elemen ini merujuk pada pembelajaran yang membantu mengembangkan kompetensi keterampilan gerak (fundamental dan spesifik) yang esensial untuk dapat terlibat dalam aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat. Murid juga menerapkan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan penampilan dan kompetensi gerak serta kepercayaan diri. Konten dan aktivitas pembelajaran ini beragam jenis sesuai dengan minat murid, kebutuhan dan konteks di mana mereka tinggal. Beberapa contohnya termasuk permainan tradisional, olahraga individu maupun tim, bela diri, permainan kooperatif, latihan kebugaran, aktivitas luar ruang dan kepetualangan. Terampil bergerak bertujuan untuk membangun fondasi dasar keterampilan motorik dan literasi jasmani, memperoleh dan menghaluskan berbagai keterampilan aktivitas jasmani, dan pada akhirnya menjadi mumpuni dalam aktivitas jasmani yang menjadi minat dan kegemaran masing-masing. Pengalaman pembelajaran dalam elemen ini harus memaksimalkan waktu belajar untuk menerapkan dan mempraktikkan gerak.
Belajar melalui Gerak	Area pembelajaran dalam elemen ini memfokuskan pada keterampilan personal dan sosial yang dikembangkan melalui partisipasi dalam gerak dan aktivitas jasmani. Keunikan PJOK dalam memfasilitasi keterampilan ini adalah melalui pembelajaran yang menekankan <i>fair play</i> dan kerja tim dengan pendekatan eksperiensial. Potensi yang dapat dicapai adalah keterampilan komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berpikir kritis dan kreatif, kolaborasi, dan kepemimpinan. Aktivitasnya meliputi pembelajaran secara mandiri maupun berkelompok untuk menampilkan gerak atau memecahkan masalah gerak. Pengalaman belajar murid juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran pengambilan berbagai peran dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Elemen ini menitikberatkan pada pembelajaran dalam mengembangkan kapasitas murid untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi kebugaran mereka sendiri serta kompetensi untuk mempromosi gaya hidup aktif. Tujuannya

Elemen	Deskripsi
	adalah untuk memfasilitasi pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan aktivitas jasmani dan memprioritaskan keseluruhan kesehatan dan <i>well-being</i>. Materi dalam elemen ini mencakup manfaat hidup aktif dan partisipasi dalam aktivitas jasmani untuk kebugaran. Murid juga belajar tentang aspek-aspek perilaku yang terkait dengan aktivitas jasmani yang teratur dan mengembangkan disposisi yang akan mendorong mereka menjadi individu yang aktif.
Memilih Hidup yang Menyenangkan	Elemen memilih hidup sehat menekankan pentingnya menentukan pilihan positif yang terkait dengan kesehatan. Kompetensi ini dimungkinkan ketika murid memiliki kapasitas literasi kesehatan, yakni mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan. Area materi yang dapat dicakup dalam elemen ini meliputi nutrisi dan pola makan sehat, kebugaran dan aktivitas jasmani, lingkungan dan masyarakat yang sehat, keselamatan dan pencegahan cedera.



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

d. Capaian Pembelajaran

1. Fase A (Umumnya untuk kelas I dan II SD/MI/Program Paket A)

Pada akhir Fase A, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

1.1. Terampil Bergerak

Mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; mengeksplorasi berbagai strategi gerak; dan mengeksplorasi berbagai konsep gerak serta menyimpulkan efektivitasnya.

1.2. Belajar Melalui Gerak

Menaati peraturan untuk menumbuhkan *fair play* di dalam berbagai aktivitas jasmani; menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasman.

1.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengidentifikasi manfaatnya.

1.4. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Mengenali gaya hidup aktif dan sehat; mengenali manfaat komponen makanan bergizi seimbang; serta mengenali situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan serta strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

2. Fase B (Umumnya untuk Kelas III dan IV SD/MI/Paket A)

Pada akhir Fase B, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

2.1. Terampil Bergerak

Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; dan memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.

2.2. Belajar melalui Gerak

Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak; menerapkan peraturan untuk menumbuhkan *fair play* di dalam berbagai aktivitas jasmani; dan berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

2.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

2.4. Memilih Hidup yang Menyenangkan

Mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya; mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari; dan mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

3. Fase C (Umumnya untuk Kelas V dan VI SD/MI/Paket A)

Pada akhir fase C, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

3.1. Terampil Bergerak

Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. murid mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; dan menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak

3.2 Belajar Melalui Gerak

Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif; dan menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

3.3 Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan; mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter.

3.4. Memilih Hidup yang Menyenangkan

Mengidentifikasi dan menghubungkan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan; menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

4. Fase D (Umumnya untuk Kelas VII, VIII dan IX SMP/MTs/Program Paket B)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

4.1. Terampil Bergerak

Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

4.2. Belajar Melalui Gerak

Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.

4.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

4.4. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; murid merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

5. Fase E (Umumnya untuk Kelas X SMA/MA/SMK/MAK/Program Paket C)

Pada akhir Fase E, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

5.1. Terampil Bergerak

murid menerapkan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang; mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang.

5.2. Belajar Melalui Gerak

Merefleksikan transfer strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. murid memperagakan *fair play* dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok; serta menerapkan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

5.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan; merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

5.4. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media; mengevaluasi pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. murid mempraktikkan pertolongan pertama

6. Fase F (Umumnya untuk Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK/Program Paket C)

Pada akhir Fase F, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

6.1. Terampil Bergerak

Mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak; mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang

6.2. Belajar Melalui Gerak

Mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang. murid mengevaluasi *fair play* dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok; dan mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

6.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan; mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

6.4. Memilih Hidup yang Menyehatkan

murid mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media; mengadvokasi pola makan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya; dan mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur operasional standar (POS).



i

Penomoran pada elemen Capaian Pembelajaran bukan merupakan suatu urutan pembelajaran, melainkan hanya penomoran sesuai dengan kaidah penulisan regulasi. Oleh karena itu, penyusunan alur tujuan pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran dan tidak harus mengikuti urutan elemen.



Refleksi Pendidik

Menganalisis CP adalah langkah yang sangat penting dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran dan asesmen. Menganalisis 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 murid?
- Proses atau kegiatan pembelajaran seperti apa yang akan ditempuh murid untuk mencapai CP?
- Alternatif cara belajar apa saja yang dapat dilakukan murid untuk mencapai CP?
- Materi apa saja yang akan dipelajari? Seberapa luas atau seberapa dalam?
- Bagaimana menilai ketercapaian CP setiap fase?

Sebagian pendidik dapat memahami CP dengan mudah, namun berdasarkan hasil umpan balik, bagi sebagian pendidik 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) Pendidik bisa membuat alur tujuan pembelajaran sendiri atau mengikuti contoh yang sudah disediakan oleh panduan. Pendidik dapat berangsur-angsur meningkatkan kapasitasnya untuk terus belajar memahami CP hingga kelak dapat merancang alur tujuan pembelajaran mereka sendiri.

Pemetaan Materi Esensial



Pemetaan Materi Esensial

Tabel materi PJOK per fase

Materi	Fase A	Fase B	Fase C
Keterampilan Gerak	- Keterampilan gerak fundamental (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) berikut penerapannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. - Eksplorasi berbagai strategi gerak (rencana sederhana bagaimana bergerak, seperti memilih arah berlari, menghindar, menyerang, bertahan, atau mencari ruang kosong). - Eksplorasi konsep gerak (tubuh, ruang, usaha, keterhubungan) dan menyimpulkan efektivitasnya.	- Penghalusan keterampilan gerak fundamental (lebih akurat, lancar, efisien, seimbang, kontrol lebih baik) serta penerapannya dalam situasi gerak baru. - Penyesuaian strategi gerak (bergerak lebih efektif) untuk mencapai keberhasilan. - Penerapan konsep gerak (tubuh, ruang, usaha, keterhubungan) dalam rangkaian aktivitas jasmani.	- Penyesuaian penggunaan keterampilan gerak atau teknik dasar olahraga melintasi berbagai situasi gerak. - Transfer strategi gerak (mencari ruang kosong, mengatur tempo gerakan, mempertahankan keseimbangan) dalam aktivitas lain yang berbeda. - Investigasi konsep gerak (tubuh, ruang, usaha, keterhubungan) untuk optimalisasi performa gerak.
Pemahaman dan keterampilan personal, sosial, dan emosional	Taat aturan untuk membentuk <i>fair play</i> (menghargai teman dan lawan, menerima kemenangan dan kekalahan dengan sportif,	Penerapan strategi gerak sederhana (menipu lawan dalam permainan kejar-kejaran (berlari zig-zag), mencari ruang kosong	Pengujian efektivitas strategi gerak dan taktik dalam berbagai situasi gerak.

Materi	Fase A	Fase B	Fase C
Gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani	tidak berbuat curang) dalam aktivitas jasmani. Penerapan strategi kolaborasi (membantu teman, memberi kesempatan kepada teman, berbagi peran, saling memberi dukungan) dalam aktivitas jasmani.	dalam permainan bola, mengatur kecepatan lari supaya tidak cepat lelah) dan pemecahan masalah gerak. - Penerapan peraturan (peraturan permainan dan etika bermain adil) secara konsisten untuk menumbuhkan <i>fair play</i> dalam aktivitas jasmani. - Partisipasi positif dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok atau tim.	- Rancangan peraturan baru untuk <i>fair play</i> dan modifikasi permainan untuk memastikan semua murid, tanpa melihat kemampuan fisik, jenis kelamin, atau latar belakang, bisa ikut bermain dan merasa diterima. - Pelaksanaan berbagai peran untuk keberhasilan tim.
	Partisipasi aktif dan identifikasi manfaat aktivitas jasmani (membuat lebih sehat, badan lebih kuat, hati senang, dan membantu berteman dan bekerja sama).	Partisipasi aktif dan pengenalan faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menjadi menyenangkan.	- Partisipasi aktif dan penjelasan pengaruh aktivitas jasmani teratur terhadap kesehatan, meningkatkan suasana hati dan membantu mengurangi stres. - Identifikasi rekomendasi aktivitas jasmani.
Kesehatan dan keselamatan	- Pengenalan gaya hidup aktif dan sehat. - Pengenalan manfaat komponen makanan bergizi seimbang.	- Pengenalan resiko gaya hidup tidak sehat dan pencegahannya melalui aktivitas jasmani. - Identifikasi makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari.	Identifikasi dan hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas jasmani sebagai pencegahan sesuai rekomendasi otoritas kesehatan (dokumen dari Kementerian Kesehatan RI, WHO, atau materi edukasi kesehatan resmi).

Materi	Fase A	Fase B	Fase C
	Pengenalan situasi berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan serta strategi mencari bantuan kepada orang dewasa yang dikenal.	Praktik penanganan cedera ringan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.	- Penjelasan pola makan sehat bergizi untuk menunjang aktivitas jasmani. - Praktik penanganan cedera sedang prinsip pertolongan pertama (prinsip RICE).
Materi	Fase D	Fase E	Fase F
Keterampilan Gerak	- Penerapan keterampilan gerak atau teknik dasar olahraga. - Transfer keterampilan gerak dalam berbagai jenis aktivitas jasmani (berbeda konteks, kondisi, atau tujuannya) dan bisa mengadaptasinya dengan tepat. - Peragaan strategi gerak untuk meningkatkan capaian gerak	- Penerapan keterampilan gerak spesifik (cabang olahraga atau aktivitas jasmani tertentu) dalam berbagai situasi menantang. - Pengembangan strategi gerak untuk mendapatkan capaian gerak dalam kondisi menantang.	- Evaluasi keterampilan gerak spesifik (cabang olahraga atau aktivitas jasmani tertentu) dalam situasi yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. - Evaluasi strategi gerak untuk optimalisasi kinerja dalam situasi yang menantang.
Pemahaman dan keterampilan personal, sosial, dan emosional	Pembuktian efektivitas strategi (lebih cepat, akurat, efisien, atau lebih berhasil) atau taktik (mempertahankan bola, bertahan) dalam konteks yang berbeda (dari satu jenis permainan ke aktivitas lainnya).	- Refleksi transfer strategi gerak dan taktik dalam berbagai situasi berbeda. - Peragaan <i>fair play</i> dan evaluasi pengaruh perilaku etis untuk capaian aktivitas jasmani. - Penerapan strategi pengambilan keputusan dalam tim.	- Evaluasi strategi gerak dan taktik (bertahan, menyerang, melindungi area) dalam situasi yang lebih menantang. - Evaluasi <i>fair play</i> dan refleksi pengaruh etis terhadap capaian aktivitas jasmani. - Evaluasi strategi pengambilan keputusan dalam tim.

Materi	Fase D	Fase E	Fase F
Gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani	- Investigasi peraturan untuk mewujudkan <i>fair play</i> dan inklusivitas (memastikan semua murid, apapun kemampuannya, bisa ikut bermain dengan nyaman dan percaya diri). - Penerapan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan dalam tim atau kelompok. - Partisipasi dalam aktivitas jasmani dan penjelasan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas. - Penjelasan strategi peningkatan aktivitas jasmani.	- Partisipasi dalam aktivitas kebugaran dan investigasi dampak keteraturannya pada kesehatan. - Rancangan strategi peningkatan aktivitas jasmani untuk kebugaran.	- Partisipasi aktivitas kebugaran dan evaluasi dampak keteraturannya pada kesehatan. - Evaluasi efektivitas strategi peningkatan kebugaran untuk kesehatan.
Kesehatan dan keselamatan	- Analisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan perencanaan aktivitas jasmani untuk pencegahan berdasar rekomendasi otoritas kesehatan. - Rancangan pola makan sehat berbasis kebutuhan gizi aktivitas jasmani.	Evaluasi resiko kesehatan akibat gaya hidup dan strategi pencegahan melalui aktivitas jasmani, dan mempromosikannya melalui berbagai media (karya edukatif untuk menyebarkan pesan hidup sehat)	- Advokasi (mempromosikan, mengajak, dan mempengaruhi orang lain untuk melakukan sesuatu yang positif) gaya hidup aktif dan sehat melalui media. - Advokasi pola makan sehat sesuai kebutuhan gizi aktivitas jasmaninya.

Materi	Fase D	Fase E	Fase F
	Praktik penanganan cedera yang beresiko terhadap kesehatan dan keselamatan dengan prosedur pertolongan pertama.	- Evaluasi pola makan sehat berbasis kebutuhan gizi aktivitas jasmani. - Praktik pertolongan pertama sesuai prosedur operasional standar atau POS terhadap situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.	Praktik tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur operasional standar.

1 Fase A

a Materi Keterampilan Gerak

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Pada tahap awal pendidikan dasar, kemampuan menguasai keterampilan gerak fundamental (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) menjadi pondasi penting bagi perkembangan motorik murid dan aktivitas jasmani sepanjang hayat di kemudian hari. Pembelajaran PJOK akan memfasilitasi praktik keterampilan gerak fundamental dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Pengalaman pembelajaran ini akan membawa pada pemahaman tentang bagaimana tubuh mereka bergerak secara efektif. Eksplorasi strategi gerak seperti rencana sederhana bagaimana bergerak, seperti memilih arah berlari, menghindar, menyerang, bertahan, atau mencari ruang kosong juga merupakan pembelajaran yang penting. Bersamaan dengan murid mengeksplorasi konsep gerak (konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan) akan semakin memperkaya pengalaman belajar mereka. terlebih jika kedua eksplorasi ini difasilitasi dengan pembelajaran yang melibatkan penalaran kritis serta refleksi sederhana terhadap hasil gerakan. Kompetensi ini penting karena membentuk kemampuan dasar motorik, kognitif, dan sosial yang esensial untuk partisipasi aktif dan sehat dalam aktivitas jasmani dan olahraga sejak dini.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pengalaman belajar keterampilan gerak yang mendalam dapat dilakukan dengan memberi dukungan pada murid dalam memahami makna di balik setiap gerakan, bukan sekadar menirukan. Misalnya, saat bermain lompat tali atau berjalan di atas titian, pendidik mengajak murid mengeksplorasi bagaimana cara bergerak yang paling seimbang dan efisien, lalu merefleksikan hasilnya bersama teman. pendidik juga dapat memfasilitasi pembelajaran dengan diskusi, observasi teman sebaya, dan penguatan konsep gerak. Upaya pedagogi ini bisa mendorong murid agar tidak hanya belajar keterampilan, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir, bekerja sama, dan mengenali strategi gerak yang efektif melalui cara-cara yang menyenangkan dan penuh makna.

Asesmen Keterampilan Gerak

Asesmen keterampilan gerak memfokuskan pada proses dengan pendekatan autentik dan formatif, tidak hanya hasil akhir. pendidik dapat mengamati dan mencatat bagaimana murid mengeksplorasi keterampilan dan strategi gerak dengan menggunakan rubrik sederhana yang mencakup pemahaman konsep, keterlibatan aktif, dan refleksi diri. Asesmen juga bisa dilaksanakan dengan menggunakan gambar atau simbol untuk mengidentifikasi pemahaman. Sebagai pembelajaran gerak, asesmen dapat menjadi pembelajaran mendalam ketika menyampaikan umpan balik langsung. Artinya, proses asesmen akan membimbing mereka memahami mengapa suatu strategi atau gerak lebih efektif daripada lainnya. Sehingga asesmen berpotensi menjadi bagian dari proses belajar yang memperkuat keterampilan berpikir dan kesadaran gerak murid secara menyeluruh.

b Materi Pemahaman Dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Kelas bawah pada jenjang satuan pendidikan dasar merupakan periode waktu yang penting untuk menanamkan nilai *fair play* dan kemampuan berkolaborasi dalam aktivitas jasmani. Dasar pemikirannya adalah pembelajaran ini dapat membentuk karakter dan keterampilan sosial murid. Misalnya, pendidik dapat memfasilitasi pengalaman bermain bersama dimana murid belajar memahami aturan, menghormati giliran, dan menerima kemenangan maupun kekalahan secara sehat. Mereka juga akan menumbuhkan pemahaman tentang pentingnya bekerja sama, berbagi peran, dan saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama. Pengembangan kompetensi ini dapat menjadi dasar yang penting bagi perilaku etis baik di dalam maupun di luar konteks olahraga seperti empati, tanggung jawab, dan kemampuan berinteraksi positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Materi pembelajaran personal, sosial, dan emosional dalam PJOK dapat dikontekstualisasikan dengan pembelajaran mendalam melalui penciptaan situasi nyata pembelajarannya. Misalnya, murid akan mengalami langsung pembelajaran tentang pentingnya menaati aturan dan bekerja sama dalam aktivitas jasmani.

pendidik juga bisa merancang permainan sederhana yang menuntut kolaborasi dan kejujuran, lalu mengajak murid-murid merefleksikan perasaan mereka saat bermain, apa yang terjadi saat aturan dilanggar, bagaimana rasanya menang bersama, atau bagaimana menyelesaikan konflik kecil di lapangan. Proses ini meniadakan potensi pembelajaran yang hanya meminta murid untuk sekadar menghafal aturan. Dengan kata lain, pendidik akan mengembangkan kemampuan merefleksikan tindakan mereka yang menjadi bagian dari penanaman nilai karakter secara bermakna.

Asesmen

Asesmen di sini akan menekankan pada pengamatan proses sosial dan refleksi terhadap nilai-nilai yang tumbuh selama aktivitas jasmani berlangsung. pendidik dapat melakukan observasi proses tersebut atau menggunakan penilaian formatif lainnya. Apapun pilihan pendidik, asesmen ini bersifat otentik untuk mengumpulkan informasi tentang bagaimana murid menaati aturan permainan, menunjukkan sikap adil, dan berkolaborasi dengan teman dalam menyusun strategi dan menyelesaikan tantangan bersama. Asesmen sumatif penting dalam capaian pembelajaran ini (misalnya hasil permainan). Akan tetapi, proses asesmen juga akan mencermati berbagai sikap seperti mendengarkan pendapat teman, berbagi peran, dan menyelesaikan konflik. Contohnya dapat berupa refleksi lisan atau gambar cerita sederhana yang dapat digunakan untuk menilai pemahaman murid terhadap makna *fair play* dan kolaborasi. Hal ini akan menjadikan asesmen sebagai bagian dari pembelajaran mendalam karena sifatnya yang menyatu dan bermakna untuk memperdalam pembelajaran.

c Materi Gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Menumbuhkan kesadaran hidup sehat sejak dini membutuhkan langkah awal yang strategis. Salah satunya adalah dengan mengenalkan manfaat aktivitas jasmani. Keunikan mata pelajaran PJOK adalah kuatnya pengalaman langsung dimana murid mengembangkan kemampuan motorik dengan sebenar-benarnya bergerak. Selain itu, PJOK membantu membangun pemahaman tentang bagaimana tubuh merespons aktivitas, seperti merasa lebih segar, senang, atau bersemangat setelah bermain. Pengenalan seawal mungkin akan manfaat aktivitas jasmani seperti kebugaran, kegembiraan, dan kebersamaan berpotensi membangun dasar pengetahuan dan

sikap positif terhadap aktivitas jasmani yang akan mereka bawa hingga dewasa. Pembentukan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan membutuhkan kompetensi ini.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Salah satu cara kontekstualisasi materi ini adalah melalui pemberian ruang bagi murid untuk mengalami sendiri berbagai aktivitas jasmani. Kemudian dengan pendekatan pembelajaran mendalam, pendidik dapat memfasilitasi refleksi terhadap apa yang mereka rasakan dan pelajari dari pengalaman tersebut. Di sini pendidik tidak hanya mengajak murid bermain, tetapi juga membimbing murid untuk mengamati perubahan pada tubuh mereka (seperti detak jantung lebih cepat atau tubuh berkeringat), perasaan yang muncul (senang, lelah, atau puas), dan manfaat sosial yang dirasakan (seperti bermain bersama teman). Proses reflektif ini membantu murid memahami secara menyeluruh mengapa aktivitas jasmani itu penting, menjadikan pengalaman bergerak sebagai pembelajaran yang berkesadaran, bermakna, dan menyenangkan bukan sekadar aktivitas jasmani biasa.

Asesmen

Dalam kerangka kerja pembelajaran mendalam, asesmen untuk capaian ini dilakukan dengan berbagai pendekatan dan cara. pendidik dapat melakukan pengamatan partisipasi aktif murid dengan lembar observasi selama aktivitas jasmani. Alternatif lain adalah dengan tes tertulis sederhana untuk mengevaluasi kemampuan mereka mengidentifikasi manfaat aktivitas jasmani. Selain itu, pembelajaran mendalam dapat dicapai dengan menggunakan pertanyaan reflektif sederhana seperti, “Bagaimana perasaanmu setelah bermain?” atau “Apa yang terjadi pada tubuhmu setelah berlari?” dalam rangka menggali pemahaman murid. Mereka juga bisa diminta menggambar pengalaman mereka atau menceritakannya secara lisan. Asesmen memfokuskan pada keterlibatan (*engagement*), kesadaran tubuh, dan kemampuan menyatakan manfaat aktivitas, sehingga asesmen menjadi sarana memperdalam pemahaman (*assessment for learning*), bukan semata-mata sebagai alat ukur hasil (*assessment of learning*).

d Materi Kesehatan dan Keselamatan

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Di awal-awal tahun pada jenjang pendidikan dasar, murid mulai membangun kesadaran diri terhadap tubuh dan lingkungannya. Pembelajaran PJOK memfasilitasi pembelajaran ini melalui materi kesehatan dan keselamatan dimana mereka akan dikenalkan gaya hidup aktif dan sehat, makanan bergizi, serta keselamatan saat beraktivitas. Murid dibantu dalam mengenali apa yang membuat tubuh mereka tetap sehat dan bugar, khususnya melalui aktif bergerak, istirahat yang cukup, dan banyak minum air. Dalam proses pembelajaran materi ini, murid akan mengetahui dan memahami secara sederhana apa saja bagian-bagian penting dari makanan sehat (seperti nasi, sayur, buah, lauk-pauk, susu) dan bagaimana makanan itu membantu tubuh mereka tumbuh kuat, sehat, dan penuh energi. Selanjutnya, pengenalan situasi berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan (terluka saat bermain, melihat orang asing yang mencurigakan, lingkungan yang licin dan berbahaya, makanan basi atau kotor) serta strategi mencari bantuan (mengatakan dengan jelas apa yang terjadi, meminta pertolongan tanpa takut atau malu) kepada orang dewasa yang dikenal (pendidik, orang tua, penjaga satuan pendidikan, polisi, atau orang dewasa lain yang sudah dikenal dan dipercaya). Kompetensi ini penting untuk dikenalkan dari dini karena kemampuan untuk menjaga diri mereka tetap sehat dan aman adalah bagian dari pencapaian *wellbeing*.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran materi kesehatan dan keselamatan pada fase ini dapat didekati dengan pembelajaran mendalam melalui pembelajaran pengalaman nyata dan sederhana yang dekat dengan dunia murid. Hal ini dimaksudkan agar mereka tidak hanya sekedar mengetahui saja, tetapi juga mulai memahami dan menerapkan satu konsep penting terkait kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Murid diajak memahami bahwa bergerak aktif, makan makanan sehat, dan menjaga keselamatan diri adalah bagian dari kebiasaan hidup sehari-hari. Salah satu contohnya adalah pembelajaran melalui bermain peran dan diskusi sederhana yang membantu mereka membedakan apa yang dirasa oleh tubuh setelah duduk lama dibandingkan dengan setelah bergerak. Contoh lainnya, saat mempelajari jenis makanan dan manfaatnya, murid diajak mengenali buah, sayur, lauk, dan susu melalui permainan, gambar, cerita, dan peran sebagai "penjual makanan sehat". Dengan demikian mereka dapat mengembangkan pemahaman bahwa ada pengaruh antara makanan dan tubuh

mereka. Pada aspek keselamatan, pendidik memfasilitasi pembelajaran dengan mengeksplorasi situasi berisiko dalam aktivitas jasmani (seperti terpeleset saat lari, tertabrak teman saat bermain bola, atau kelelahan karena tidak minum cukup air). Aktivitas dapat mencakup diskusi kelompok, bermain peran, dan refleksi bersama. Dengan pedagogi ini, murid akan terfasilitasi dalam pengembangan pemahaman yang bermakna, keterampilan berpikir kritis, dan sikap peduli terhadap keselamatan diri dan teman.

Asesmen Kesehatan dan Keselamatan

Asesmen pada Fase A dapat bersifat autentik, informal, dan dilakukan secara terintegrasi agar murid tidak merasa sedang “diperiksa” status kesehatannya. Asesmen ketika menjadi bagian integral dengan pembelajaran akan membuat mereka tetap merasa nyaman dan antusias. Contohnya, asesmen dapat dilakukan melalui observasi dalam kegiatan bermain, diskusi sederhana, dan respons terhadap pertanyaan yang muncul dalam proses pembelajaran. Kreativitas menjadi penting di sini karena asesmen dilakukan bersamaan dengan aktivitas bermain peran, mencocokkan gambar, menyusun cerita, atau menyampaikan pendapat sederhana.

2 Fase B

a Materi Keterampilan Gerak

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Memasuki kelas 3 satuan pendidikan dasar, murid-murid diharapkan sudah siap untuk mulai menghaluskan keterampilan gerak fundamental. Sepanjang fase ini, mereka belajar untuk lebih bisa akurat, lancar, efisien, seimbang, atau memiliki kontrol terhadap berbagai gerak (seperti berlari, melompat, melempar, menangkap objek), serta kemudian menerapkannya dalam situasi gerak baru yang lebih kompleks. Pada titik ini, kemampuan menyesuaikan strategi gerak (lebih akurat, lebih jauh, membawa bola lebih aman, menangkap bola lebih mudah) menjadi kunci untuk mencapai performa gerak yang lebih efektif dan efisien. Selain itu, memperagakan konsep gerak membantu murid memahami logika di balik setiap gerakan. Misalnya dalam penerapan konsep gerak dalam rangkaian aktivitas jasmani. Murid dapat berlari mengikuti garis lurus (konsep arah), kemudian melompat tinggi (konsep ruang), mendarat dengan lembut (konsep usaha), dan diakhiri dengan mengangkat

tangan ke atas (konsep ruang). Kompetensi ini sangat penting karena tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membangun kesadaran kognitif dan pengambilan keputusan dalam aktivitas jasmani yang lebih bermakna dan terarah.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Kontekstualisasi capaian pembelajaran ini dengan pembelajaran mendalam dapat dilakukan dengan menciptakan pengalaman belajar yang menantang, kolaboratif, dan bermakna. Artinya, para murid tidak hanya mengulangi keterampilan gerak, tetapi memahami mengapa dan bagaimana gerakan tersebut digunakan secara efektif dalam konteks baru. pendidik dapat merancang permainan atau tugas gerak yang membuat murid melakukan penyesuaian strategi, eksplorasi konsep gerak, dan pemecahan masalah secara langsung. Pendekatan pembelajaran mendalam juga dapat dijalankan dengan memfasilitasi murid untuk merefleksikan prosesnya dan bahkan memberikan umpan balik satu sama lain. Jika kondisi satuan pendidikan memungkinkan, pemanfaatan digital dapat dilakukan dengan merekam gerak dengan HP atau tablet untuk dianalisis bersama. Murid bisa melihat ulang teknik mereka, memberi masukan pada teman, dan memahami konsep gerak secara visual. Proses ini menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, serta kemandirian dalam belajar, sekaligus memperkuat hubungan sosial (kewargaan) dalam aktivitas jasmani.

Asesmen

Penerapan asesmen untuk materi ini menggunakan berbagai jenis. Asesmen untuk membantu pembelajaran murid dapat dilaksanakan dengan menilai proses berpikir, strategi, dan refleksi murid saat menerapkan dan menyesuaikan keterampilan geraknya. Selain menilai hasil akhir gerakan (misalnya tes keterampilan), pendidik juga mengamati bagaimana mereka memilih strategi dan memperbaiki kesalahan. Bentuk-bentuknya dapat berupa refleksi lisan, observasi kinerja dalam situasi gerak baru, serta umpan balik dari teman atau video analisis sederhana.

b Materi Pemahaman Dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Materi dan kompetensi ini penting karena membantu murid belajar berpikir taktis dan bersikap positif dalam aktivitas jasmani. Ini akan menjadi dasar yang penting untuk

menciptakan ekosistem berolahraga yang menyenangkan dan sekaligus inklusif. Pada gilirannya, ekosistem seperti ini memungkinkan partisipasi aktif dalam olahraga dan aktivitas jasmani sepanjang hayat. Selanjutnya, melalui fasilitasi penerapan strategi gerak sederhana (misalnya strategi menempatkan pemain atau taktik bertahan/menyerang) murid belajar mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah yang muncul saat bermain. Pada saat menaati peraturan dan bermain secara *fair play*, mereka belajar menghargai teman dan membangun sikap sportif. Berpartisipasi secara positif dalam tim juga membelajarkan murid untuk bekerja sama, saling mendukung, dan bertanggung jawab dalam kelompok. Semua kompetisi ini dapat menjadi daya dukung bagi kapasitas menyeluruh baik itu fisik, sosial, dan karakter.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Capaian pembelajaran ini dapat dikontekstualisasikan melalui kemitraan pembelajaran dengan cara membangun kolaborasi di antara sesama murid. pendidik memfasilitasi murid bermain dalam tim dan menyelesaikan tantangan gerak bersama. Setiap anggota tim diajak berdiskusi untuk memilih strategi yang tepat dan menyesuaikannya saat situasi berubah. Mereka juga belajar memberi dan menerima masukan dari teman. Strategi pedagogi ini dapat melibatkan pemanfaatan digital dimana diskusi dilakukan secara daring asinkron melalui platform LMS (jika kondisi memungkinkan). Ini dilakukan untuk mengoptimalkan waktu belajar tatap muka PJOK lebih digunakan untuk aktivitas yang sifatnya gerak jasmani. Dalam suasana ini, mereka tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga belajar mengembangkan komunikasi dengan cara menghargai pendapat, mengambil keputusan, dan menjaga kerja sama yang baik (kolaborasi).

Asesmen

Kerangka kerja asesmen dalam materi ini menekankan kombinasi seimbang antara asesmen sumatif dan formatif. Aspek atau kriteria yang akan dilihat dapat mencakup bagaimana murid terlibat secara aktif dan bermakna dalam proses permainan. Metode pengamatan bisa dilakukan atas cara mereka menyusun strategi, berkomunikasi dalam tim, dan menyelesaikan masalah yang muncul selama aktivitas. Asesmen juga mencakup sikap saat mengikuti aturan dan saat menghadapi situasi kalah atau menang. Selain observasi, pendidik bisa menggunakan jurnal refleksi sederhana atau diskusi kelompok kecil untuk mengetahui pemahaman murid terhadap pentingnya kerja sama dan *fair play*. Fokus utama asesmen bukan pada benar atau salah, tetapi pada proses berpikir, sikap, dan partisipasi yang menunjukkan perkembangan belajar secara menyeluruh.

c Materi Gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Partisipasi dalam aktivitas jasmani maupun olahraga yang langgeng, sepanjang hayat membutuhkan kesadaran. Kesadaran ini bukan semata-mata tentang gerak tubuh (teknik, fisik), tapi juga tentang perasaan gembira dan nyaman. Capaian ini penting karena membantu murid mengembangkan kesadaran tersebut. Pembelajaran PJOK yang mengenalkan faktor-faktor yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan seperti bermain bersama teman, mencoba tantangan baru, atau merasa tubuh menjadi lebih segar mereka belajar membangun hubungan yang sehat dan menyenangkan dengan aktivitas jasmani. Kompetensi ini menjadi dasar penting untuk menumbuhkan motivasi intrinsik, kebiasaan hidup aktif, dan sikap positif terhadap olahraga yang dapat bertahan hingga dewasa.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Dengan pendekatan pembelajaran mendalam, materi ini mensyaratkan pengalaman belajar dengan mengaplikasikan secara langsung. Penyampaian pembelajarannya akan mendorong murid merasakan makna aktivitas jasmani. Di sini peran pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar menjadi sangat penting. Lingkungan pembelajaran untuk capaian ini adalah lingkungan yang aman, menyenangkan, dan penuh variasi, sehingga murid bisa mengeksplorasi berbagai bentuk gerak, bermain dengan teman, dan mencoba tantangan yang sesuai kemampuannya. Sebagaimana refleksi juga merupakan pengalaman belajar dalam pembelajaran mendalam murid kemudian difasilitasi dengan aktivitas refleksi atas pengalaman mereka, apa yang membuat mereka senang, termotivasi, atau merasa dihargai. Proses ini menumbuhkan kompetensi dalam hal berkesadaran diri dan menyenangi olahraga yang tumbuh dari pengalaman belajar yang bermakna.

Asesmen

Oleh sebab itu, asesmen memfokuskan pada bagaimana menilai keterlibatan nyata para murid selama aktivitas jasmani berlangsung. pendidik memperhatikan bagaimana murid menikmati kegiatan, apakah mereka aktif mencoba, tersenyum, bekerja sama, dan menunjukkan antusiasme dengan dibantu lembar observasi. Selain itu, pendidik dapat meminta murid untuk bercerita atau menggambar pengalaman mereka, lalu mendiskusikan apa yang membuat kegiatan terasa

menyenangkan. Asesmen ini dapat bersandingan dengan asesmen lain yang memfokuskan pada performa jasmaniah atau keterampilan. Kriteria dan rubrik dapat dikembangkan untuk mendapatkan informasi tentang pemahaman murid terhadap suasana hati, kenyamanan, dan faktor-faktor sosial yang membuat mereka ingin terus aktif bergerak. Pendekatan ini membuat asesmen menjadi bagian dari pengalaman belajar yang komprehensif dan penuh makna.

d Materi Kesehatan dan Keselamatan

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Secara umum, murid-murid di Fase B berada pada tahap perkembangan di mana mereka mulai dapat memahami dan mengelola lebih dari satu informasi secara terpisah, serta menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari (relasional dalam taksonomi SOLO). Oleh sebab itu, materi kesehatan dan keselamatan dikemas secara konkret, relevan, dan menyenangkan, untuk membangun kesadaran tentang pentingnya menjaga tubuh tetap sehat dan aman dalam keseharian murid. Mereka mulai dikenalkan dengan dampak gaya hidup tidak sehat (terlalu sering duduk dan main gadget bisa menyebabkan tubuh lemah atau berat badan naik, tidak cukup tidur bisa membuat cepat lelah dan sulit konsentrasi, makan makanan tidak sehat terus-menerus, bisa menyebabkan sakit) dan pencegahannya melalui aktivitas jasmani. Walaupun mereka mungkin belum sepenuhnya mampu menarik kesimpulan kompleks, tetapi sudah mulai bisa melihat bahwa satu kebiasaan bisa berdampak nyata pada tubuh. Dalam materi pola makan gizi seimbang, murid belajar mengenali berbagai jenis makanan, mengelompokkan berdasarkan manfaatnya (prinsip “isi piringku” dari Kemenkes), dan memahami kaitannya dengan aktivitas sehari-hari. Identifikasi makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan (prinsip “isi piringku” dari Kemenkes) untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Tentang aspek keselamatan, murid dibekali pemahaman dasar tentang penanganan cedera ringan yang umum terjadi saat bermain atau berolahraga (membersihkan luka kecil dengan air bersih, menutup luka dengan plester, mengompres bagian bengkak dengan es) berdasarkan prinsip pertolongan pertama. Ketiga materi ini saling melengkapi dalam membentuk fondasi keterampilan hidup sehat dan aman yang akan bermanfaat sepanjang hayat jika pembelajarannya memprioritaskan kebermaknaan.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran akan mendalam jika materi (pengetahuan kesehatan) dapat dikontekstualisasikan langsung ke kehidupan sehari-hari murid. Misalnya, pendidik dapat meminta murid mengamati kebiasaan makan, aktivitas harian, dan situasi yang berisiko menimbulkan cedera ringan, lalu mendiskusikannya bersama. pendidik juga dapat melibatkan mereka dalam proyek sederhana seperti membuat menu sehat, bermain peran dalam situasi pertolongan pertama, atau mencatat aktivitas jasmani dan olahraga selama seminggu. Jika kondisi satuan pendidikan memungkinkan, proses ini dapat difasilitasi secara digital melalui platform *blended learning* seperti Google Classroom, Blackboard Learn, Canva LMS, dll untuk memaksimalkan aktivitas gerak dalam pembelajaran tatap muka PJO.

Asesmen Materi Kesehatan dan Keselamatan

Tujuan dalam melakukan asesmen untuk capaian ini adalah untuk melihat sejauh mana murid mampu menghubungkan informasi kesehatan dengan pilihan hidup sehari-hari mereka. Secara lebih khusus, asesmen sumatif dapat mengukur penguasaan materi terkait informasi kesehatan yang bersifat faktual. Asesmen formatif bisa dilaksanakan dengan meminta murid membuat jurnal sederhana berisi kebiasaan makan dan aktivitas jasmani/olahraga mereka, lalu merefleksikannya dengan panduan refleksi sederhana. Saat simulasi pertolongan pertama, pendidik dapat menggunakan observasi atau *checklist* untuk menilai bagaimana murid memahami langkah-langkah penanganan cedera ringan, bukan sekedar hafalan. Diskusi kelas atau tugas kelompok seperti membuat poster baik di atas kertas ataupun digital juga bisa menjadi pembelajaran sekaligus sarana asesmen. Di sini, pendidik dapat dibantu dengan *peer* atau *self-assessment* untuk menilai pemahaman dan sikap mereka.

3 Fase C

a Materi Keterampilan Gerak

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Partisipasi aktif sepanjang hayat membutuhkan penguasaan yang melebihi keterampilan gerak fundamental. Penguasaan keterampilan gerak memungkinkan

murid untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan partisipasi pada ragam aktivitas jasmani dan olahraga yang menjadi minat pribadinya. Oleh sebab itu, materi ini penting karena mendorong murid untuk tidak hanya menguasai keterampilan gerak, tetapi juga mampu menyesuaikan secara fleksibel melintasi berbagai situasi gerak. Contohnya, murid dapat mempelajari penggunaan teknik lemparan bola dengan keras dan jauh (*baseball*), tapi menyesuaikan untuk lemparan yang lebih lembut dan terarah pada target yang kecil (*ring basket*). Berbeda dengan fase sebelumnya yang memfokuskan pada penghalusan keterampilan gerak fundamental, di fase ini murid mulai mentransfer keterampilan dan strategi yang telah dikuasai ke dalam konteks permainan atau aktivitas yang lebih kompleks. Kemampuan ini menunjukkan pemahaman yang lebih dalam tentang fungsi gerak, bukan sekadar meniru bentuk dan gerakannya. Misalnya, pendidik dapat memfasilitasi pembelajaran taktik membuka ruang yang sudah dipelajari dalam bola basket digunakan dalam bola tangan untuk menerima umpan. Selain itu, ketika murid mulai menginvestigasi konsep-konsep gerak mereka belajar menganalisis dan memperbaiki performanya secara mandiri. Sebagai contoh, murid-murid dapat menguji apakah awalan dengan lari lebih kencang (konsep usaha) akan menghasilkan lompatan lebih jauh (konsep ruang). Kompetensi ini membentuk landasan penting bagi murid untuk dapat menikmati (*enjoying*) berolahraga atau aktif secara jasmani sepanjang hayat.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Materi ini dapat dikontekstualisasikan dengan pendekatan pembelajaran mendalam ketika praktik pedagogisnya menghadirkan tantangan gerak yang mendorong murid berpikir dan mencoba strategi baru. Kemudian, pembelajaran bisa diperdalam dengan merefleksikan hasil mencoba strategi baru tersebut. Selain itu pembelajaran materi ini dapat didekati dengan pembelajaran mendalam dengan merancang situasi permainan yang beragam dan kompleks dimana murid harus menyesuaikan keterampilan dan mentransfer strategi dari pengalaman sebelumnya. Mereka juga dapat diminta mengeksplorasi konsep gerak secara aktif, seperti mencari cara tercepat melewati rintangan atau menjaga keseimbangan dalam situasi gerak. Fasilitasi diskusi kelompok dan umpan balik teman (*peer feedback*) dapat membantu mereka belajar memahami mengapa suatu strategi berhasil dan mengapa tidak serta bagaimana memperbaikinya. Untuk mengutamakan aktivitas gerak dalam pembelajaran tatap muka, berbagai praktik pedagogi untuk memperdalam pembelajaran dapat dilakukan secara *online*. Ketika proses ini dirancang dan dilaksanakan dengan baik, maka akan menumbuhkan penalaran kritis dan kreativitas yang merupakan dimensi lulusan dari pembelajaran mendalam.

Asesmen

Asesmen untuk capaian ini dapat dilakukan secara formatif maupun sumatif. Dengan kedua asesmen tersebut, murid diberi kesempatan untuk menunjukkan bagaimana mereka menyesuaikan dan mentransfer keterampilan gerak dalam konteks yang berbeda. Asesmen sumatif dapat dilakukan dengan menilai keterampilan gerak dan asesmen formatif akan memperhatikan proses berpikir murid saat memilih strategi, menanggapi tantangan, dan mengevaluasi hasilnya. Misalnya, murid bisa diminta menjelaskan alasan di balik gerakan yang mereka pilih dalam sebuah permainan, atau menuliskan refleksi sederhana tentang bagaimana mereka memperbaiki performa mereka. Asesmen seperti ini memberi gambaran lebih utuh tentang kompetensi murid pada level yang mendalam. Selain itu, asesmen di sini juga berperan sebagai bagian aktif dari pembelajaran, bukan sekadar pengukuran di akhir tujuan pembelajaran atau fase.

b Materi Pemahaman Dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Komitmen yang bertahan lama terhadap aktivitas jasmani dan olahraga tidak semata-mata mengandalkan keterampilan fisik. Ekosistem keolahragaan yang mengembangkan aspek personal, emosional, dan sosial menjadi kuncinya. Selain itu, ketika lingkungan sosial olahraga ramah bagi siapapun maka akan membuat seseorang betah terlibat di dalamnya. Inilah ide dasar materi ini yang dikembangkan dengan cara mendorong murid untuk bernalar kritis dan kreatif dalam aktivitas jasmani, sekaligus mengembangkan rasa tanggung jawab sosial. Dengan menguji efektivitas strategi gerak (misalnya taktik), mereka belajar menilai keputusan yang diambil dan menyesuikannya dengan kondisi permainan. Misalnya, dalam permainan bola tangan mini, murid mencoba strategi “mengoper cepat” vs “menggiring bola sendiri” dan menarik kesimpulan strategi mana yang paling efektif untuk digunakan dalam berbagai aktivitas jasmani. Selanjutnya, dengan merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan membantu mereka memahami pentingnya keadilan dan inklusivitas, serta menunjukkan kepedulian terhadap keberagaman kemampuan teman. Praktisnya, murid akan merancang peraturan baru untuk *fair play* (lebih adil atau sesuai untuk semua pemain) dan modifikasi permainan (mengubah sebagian aturan, ukuran lapangan, alat, atau cara main) untuk memastikan semua murid, tanpa melihat kemampuan fisik, jenis kelamin, atau latar belakang, bisa ikut bermain dan merasa diterima. Pada saat menjalankan berbagai peran dalam tim, murid belajar menghargai

kontribusi setiap individu dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Misalnya, pembelajaran memfasilitasi pelaksanaan berbagai peran (menyerang, bertahan, menjadi pengumpan, menjadi pengatur strategi, suporter) untuk keberhasilan tim (mencetak gol, memenangkan permainan, menyelesaikan tantangan, menjaga semangat tim). Kompetensi ini membentuk karakter yang adil, kolaboratif, dan reflektif—nilai karakter yang tidak hanya diterapkan dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sosial mereka sehari-hari.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pendekatan pembelajaran mendalam dapat dikontekstualisasikan dalam penyampaian materi ini ketika murid dilibatkan secara aktif dalam merancang, mengevaluasi, dan merefleksikan pengalaman bermain mereka. Pembelajaran juga meminta murid mencoba strategi gerak (taktik) dalam berbagai permainan, lalu mendiskusikan mana yang paling efektif dan mengapa. Proses diskusi untuk menguji efektivitas strategi ini memperdalam pembelajaran mereka. Jika memungkinkan menggunakan teknologi digital, proses ini juga sangat mungkin dimediasikan secara daring. Selanjutnya, murid juga diberi kesempatan untuk memodifikasi aturan agar permainan lebih adil dan inklusif bagi semua teman. Dalam proses ini, mereka belajar memimpin, bekerja sama, dan menjalankan berbagai peran tim secara bergantian. Pendekatan ini memperdalam pembelajaran melalui kolaborasi, komunikasi, dan kewargaan yang berakar dari mengaplikasikan dalam pengalaman nyata dan refleksi yang bermakna.

Asesmen

Asesmen untuk capaian ini dapat dilakukan dengan memberi tugas nyata (berbasis performa) yang memastikan murid dalam menunjukkan pemahaman dan tanggung jawab dalam konteks permainan. Misalnya, mereka diminta merancang aturan permainan inklusif, lalu mencoba menerapkannya bersama teman. Observasi dapat dilakukan oleh pendidik dengan cara mengamati bagaimana mereka bekerja sama, berbagi peran, dan mengevaluasi strategi yang digunakan. Umpan balik diberikan selama proses, bukan hanya di akhir. Selain itu, rubrik sederhana dapat dikembangkan untuk membantu murid menilai diri sendiri atau temannya. Umpan balik yang berasal dari observasi pendidik maupun asesmen otentik lainnya dapat sebagai bahan bagi murid untuk merefleksikan apa yang mereka pelajari, tentang strategi, tentang keadilan, dan tentang kerja tim. Diferensiasi bukti (*evidence*) kedalaman pembelajaran dapat dimungkinkan dengan refleksi dalam bentuk tertulis,

video pendek, podcast, atau *art-based reflection* lainnya (seperti puisi, cerita pendek, monolog).

c Materi Gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Kebugaran dan manfaat kesehatan yang didapat dari partisipasi aktif secara jasmani salah satunya berasal dari aktivitas jasmani yang teratur. Oleh sebab itu, pemahaman mendalam tentang hubungan langsung antara aktivitas jasmani yang teratur dan kesehatan tubuh secara menyeluruh merupakan materi yang strategis dalam kurikulum PJOK. Sepanjang fase ini, murid-murid akan belajar tentang manfaat berolahraga yang dilakukan secara konsisten dan teratur. Contoh manfaat tersebut adalah penguatan otot dan tulang, terjaganya berat badan ideal, penambahan energi dan stamina, jantung dan paru-paru bekerja lebih baik, pengurangan risiko sakit (seperti obesitas, diabetes, sakit jantung di masa depan), peningkatan suasana hati dan membantu mengurangi stres. Aktivitas jasmani yang teratur (frekuensi) juga merupakan salah satu prinsip dalam aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran. Memfasilitasi pembelajaran ini akan membangun pemahaman bahwa peningkatan status kebugaran membutuhkan latihan yang teratur. Selanjutnya, murid-murid juga belajar mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani sehari-hari (dari Puskesmas, Dinas Kesehatan, Kemenkes, WHO) dan pencegahan perilaku sedenter (terlalu banyak duduk, menonton TV, bermain gadget tanpa gerak aktif). Pengembangan kapasitas ini menjadi dasar bagi terbentuknya gaya hidup aktif dan sehat di kemudian hari, sekaligus menumbuhkan kesadaran diri dalam menjaga kesehatan jangka panjang.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran materi ini dapat didekati secara mendalam melalui pelibatan murid dalam proyek reflektif dan eksploratif yang menghubungkan aktivitas jasmani dengan kesehatan mereka sendiri. pendidik bisa meminta murid membuat jurnal aktivitas jasmani harian baik secara manual maupun melalui aplikasi *e-diary* (Misalnya, *Day One Journal*, *Penzu*, *Longwalks*, *DailyBean*, dan *Gold*). Selain mencatat aktivitas jasmaninya (jenis aktivitas, durasi, dan tempat), murid juga mendokumentasikan perubahan-perubahan yang pada tubuh dan perasaan mereka, terutama setelah melakukan aktivitasnya. Refleksi dapat dilakukan secara berkala (mingguan, bulanan) untuk membangun pemahaman mendalam dari materi ini. Selain itu, murid juga

dapat mendesain poster untuk mengkampanyekan pentingnya mengurangi duduk terlalu lama baik secara cetak maupun melalui media sosial. Melalui proses ini, murid tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mengalami langsung dampaknya, merefleksikan kebiasaan mereka, dan belajar mengambil keputusan tentang kesehatan mereka (literasi kesehatan). Pendekatan seperti ini berpotensi menumbuhkan kepedulian dan tanggung jawab personal terhadap kesehatan serta kesadaran jangka panjang akan arti penting menjaga kesehatan melalui aktivitas jasmani.

Asesmen

Arah asesmen untuk capaian ini adalah bagaimana pendidik bisa mendapatkan informasi tentang pemahaman murid secara nyata dan kontekstual. Misalnya, pendidik dapat meminta murid membuat jurnal aktivitas jasmani selama seminggu, lalu menuliskan refleksi tentang bagaimana tubuh mereka merespons aktivitas tersebut. Asesmen ini akan disertai dengan rubrik yang menggambarkan gradasi kualitas jurnal dan diberikan sejak awal pembelajaran. Kemudian, murid-murid bisa diminta mempresentasikan temuan sederhana tentang manfaat bergerak dan resiko duduk terlalu lama, baik dalam bentuk poster, infografis, video pendek, *talk show*, atau diskusi kelompok. Di sini asesmen tidak hanya melihat apakah mereka mengetahui informasi saja. Akan tetapi apakah mereka juga bisa mengaitkan pengetahuan tersebut dengan kehidupan mereka sendiri dan menunjukkan perubahan sikap atau kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup aktif.

d Materi Kesehatan dan Keselamatan

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Secara umum, usia murid pada Fase C sudah mampu membangun kemampuan berpikir yang lebih terstruktur dan mampu memahami hubungan antara beberapa konsep yang saling terkait. Oleh karena itu, materi kesehatan dan keselamatan tidak lagi disajikan secara tersendiri. Tapi, kedua materi tersebut dibangun secara integratif untuk memperkuat kesadaran kritis bahwa gaya hidup, asupan gizi, aktivitas jasmani, dan penanganan cedera merupakan bagian dari satu kesatuan penting dalam menjaga kesehatan. Murid bisa juga diminta mengaitkan gaya hidup yang mereka jalani dengan risiko kesehatan yang mungkin saja muncul dari gaya hidup tersebut. Mereka akan menghubungkannya dengan aktivitas jasmani yang mana dapat menjadi salah satu upaya pencegahan yang efektif. Misalnya, murid belajar bahwa kurang tidur dan minim

aktivitas jasmani dapat membuat tubuh cepat lelah dan tidak fokus dalam belajar. Kemudian mereka dapat mengeksplorasi pilihan aktivitas seperti olahraga untuk menjaga kebugaran berdasarkan anjuran dari sumber terpercaya (seperti dokter, pendidik, atau panduan kesehatan resmi). Dalam proses ini, mereka tidak hanya mengenali setiap aspek secara terpisah, tetapi mulai memahami keterhubungannya secara praktis dan konkret. Selanjutnya, pendidik dapat memfasilitasi murid dalam memahami peran makanan dan gizi dalam mendukung aktivitas jasmani. Dengan pendekatan pembelajaran mendalam, tentu saja mereka tidak hanya menghafal nama-nama makanan sehat. Tapi mereka juga mempelajari kandungan gizinya dan menyesuaikannya dengan kebutuhan energi berdasarkan aktivitas harian. Pengalaman mengaplikasikan konsep dan pemahaman ini dapat dilakukan dengan bagaimana menyusun menu secara berbeda untuk hari-hari berolahraga dan hari-hari beristirahat. pendidik juga dapat memfasilitasi belajar tentang makanan lokal seperti ikan, tempe, dan jagung juga dapat menjadi pilihan bergizi yang sesuai dan terjangkau. Melalui simulasi “Isi Piringku” atau rekomendasi otoritas kesehatan lainnya (dokumen dari Kementerian Kesehatan RI, WHO, atau materi edukasi kesehatan resmi), murid-murid mengembangkan pemahaman tentang makan sehat dan klasifikasi makanan. Ini menjadi peluang bagi murid untuk mengembangkan kebiasaan memilih makanan berdasarkan fungsinya, bukan hanya karena selera. Dalam konteks keselamatan, murid mempelajari jenis-jenis cedera sedang yang mungkin mereka temui dalam aktivitas jasmani. Contoh cedera yang tipikal adalah luka dalam, bengkok, atau keseleo. Prinsip RICE bisa mulai dibelajarkan secara lebih kompleks dan dikenalkan pada teknik penanganan tambahan seperti pembidaian sederhana. Aktivitas pembelajaran dikemas dalam bentuk simulasi kelompok dan bermain peran agar pembelajaran tidak semata teoritik, tetapi juga terampil menerapkan penanganan awal secara prosedural. Hal ini menumbuhkan rasa percaya diri dan kepedulian terhadap keselamatan teman maupun diri sendiri. Pemahaman yang mulai berkembang secara berkesinambungan ini menjadi pondasi penting untuk membentuk perilaku hidup sehat yang akan dijaga sampai dewasa nanti.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Ketiga materi ini saling terhubung dan saling menguatkan, sehingga murid belajar memandang kesehatan sebagai sistem yang saling berkaitan: kebiasaan hidup memengaruhi kebutuhan gizi, gizi menentukan daya tahan dan performa tubuh, dan kesiapan menangani cedera menjadi bagian dari tanggung jawab terhadap keselamatan pribadi maupun orang lain. Pendekatan pembelajaran mendalam memastikan bahwa murid tidak sekadar tahu, tetapi benar-benar memahami,

merasakan relevansi, dan mampu mengambil keputusan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas pembelajaran yang nyata seperti kehidupan sehari-hari merupakan pendekatan penting untuk memperdalam pembelajaran. Dalam penyajian materi ini, pendidik dapat melibatkan murid dalam aktivitas nyata yang menghubungkan gaya hidup, gizi, dan pertolongan pertama dengan situasi sehari-hari secara reflektif dan kolaboratif. Murid juga didorong terlibat aktif baik secara fisik maupun emosional. Dalam materi dampak gaya hidup tidak sehat, murid tidak hanya mengidentifikasi kebiasaan yang berisiko terhadap kesehatan (begadang, kurang bergerak, atau konsumsi makanan tinggi gula). Akan tetapi mereka juga menganalisis akibatnya terhadap tubuh dan mengaitkannya dengan solusi berbasis aktivitas jasmani. Pembelajaran dapat dikemas dalam bentuk cerita, diskusi kelompok, dan proyek kreatif seperti poster/infografis/reels gaya hidup sehat serta program aktivitas harian. Dengan begitu, murid dapat memperdalam pemahaman akan mekanisme sebab-akibat antara kebiasaan hidup dan kondisi kesehatan tubuh. Mereka juga berpotensi membangun kesadaran untuk memilih langkah pencegahan yang tepat. Selanjutnya untuk materi pola makan gizi seimbang, pendekatan kontekstual dapat dilaksanakan melalui pengamatan langsung terhadap makanan yang mereka konsumsi. Murid diminta untuk membawa catatan makanannya selama satu hari, lalu menganalisis kandungan gizi dan kesesuaiannya dengan aktivitas mereka. Pembelajaran dapat dilanjutkan dengan menyusun menu sehat berdasarkan jenis aktivitas mereka (olahraga/istirahat). Proyek bersama secara kolaboratif (poster gizi seimbang, jadwal menu makan harian/mingguan, infografis aktivitas jasmani) berpeluang menjadi pembelajaran bagi murid untuk menyatukan pemahaman tentang hubungan makanan, gizi, energi, dan performa tubuh dalam konteks kehidupan mereka sendiri. Berikutnya murid difasilitasi dalam memahami bahwa cedera sedang memerlukan langkah pertolongan yang lebih sistematis. Mereka tidak hanya mengingat prinsip RICE, tetapi mempraktikkan penanganan dalam konteks simulasi nyata. Praktik pedagoginya dapat meliputi pembidaihan dari alat sederhana, diskusi tentang pengalaman pribadi, atau bermain peran dalam skenario cedera di lingkungan satuan pendidikan. Proses ini membangun kemampuan murid untuk menilai risiko, mengenali gejala, dan bertindak secara bertanggung jawab dan tepat saat situasi darurat terjadi.

Asesmen Kesehatan dan Keselamatan

Asesmen untuk pembelajaran kesehatan dan keselamatan dapat menggunakan asesmen seperti tes tertulis untuk mengukur pengetahuan murid. Namun, asesmen di sini juga didorong untuk menggunakan asesmen otentik maupun berbasis

performa (*performance-based assessment*) untuk mengamati kemampuan murid dalam mengaitkan konsep-konsep gaya hidup, gizi, aktivitas jasmani, dan keselamatan secara terpadu. Proses asesmen ini bersifat kontekstual dan berorientasi pada keterampilan aplikatif, bukan sekadar hafalan konsep. Murid dinilai melalui aktivitas seperti diskusi reflektif, proyek individu dan kelompok, simulasi situasi, serta penugasan berbasis studi kasus. Selain itu, pendidik juga dapat menggunakan berbagai teknik asesmen yang bertujuan untuk membantu menyiapkan dan menyesuaikan pengajaran mereka. Teknik asesmen juga dapat dilakukan secara integratif dengan proses pembelajaran yang akan turut membantu murid memperdalam pembelajaran kesehatan dan keselamatan.

4 Fase D

a Materi Keterampilan Gerak

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Materi ini penting karena pada Fase D murid sudah memiliki bekal keterampilan gerak sebagai hasil belajar pada fase sebelumnya. Pada fase ini pula mereka sedang mengalami perkembangan koordinasi, kekuatan, dan kontrol tubuh yang lebih baik. Penting bagi murid pada fase ini untuk tidak hanya menguasai keterampilan gerak dasar seperti melempar, menendang, menangkap, menggiring, dan melompat, tetapi juga telah mampu menerapkannya sesuai kebutuhan situasi yang dihadapi baik dalam konteks permainan, aktivitas jasmani, maupun kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, pendidik akan memfasilitasi eksplorasi berbagai jenis olahraga dan aktivitas jasmani dimana murid menerapkan keterampilannya sekaligus menjajal berbagai kemungkinan aktivitas yang nantinya akan menjadi minat mereka untuk ditekuni. Kompetensi transfer menjadi penting di sini dimana murid didorong untuk mengaitkan keterampilan yang telah dipelajari dengan situasi baru yang berbeda dan lebih kompleks melalui berbagai aktivitas (3–5 jenis olahraga/aktivitas jasmani yang berbeda dalam 1 semester). Pengaplikasian berbagai keterampilan gerak ke dalam permainan dan aktivitas jasmani yang berbeda akan meningkatkan penguasaan kematangan gerak. Selain itu, proses ini juga mengembangkan kreativitas dalam menyelesaikan masalah gerak yang merupakan salah satu kompetensi transfer yang penting. Contoh: Kemampuan berlari sebagai hasil belajar konsep gerak, dapat diterapkan ketika dalam permainan untuk berpindah tempat dengan cepat, membuka ruang melewati pemain bertahan dalam beberapa permainan invasi sebagai bagian dari strategi gerak. Hal ini melatih murid untuk

berpikir kritis dan taktis dalam membuat keputusan yang akan diterapkan dalam ragam olahraga dan aktivitas jasmani.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Materi esensial pada fase ini yaitu penerapan keterampilan gerak dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani, transfer keterampilan dari satu bentuk aktivitas ke bentuk aktivitas lain, dan transfer strategi gerak dalam berbagai aktivitas dapat diajarkan melalui berbagai aktivitas jasmani dan permainan olahraga. Dalam hal ini, pendidik dapat menentukan dari berbagai alternatif aktivitas jasmani sederhana sampai dengan yang kompleks. pendidik secara mandiri dapat berinovasi memodifikasi atau menciptakan permainan dengan peraturan yang sesuai dengan kebutuhan, menggunakan permainan yang sudah ada seperti permainan tradisional, olahraga permainan mulai dari permainan invasi, permainan net, permainan dengan target, maupun permainan yang melibatkan aktivitas memukul bola untuk mencetak poin melalui pergerakan di lapangan. Contoh kontekstualisasi dalam pendekatan pembelajaran mendalam yaitu murid melalui berbagai aktivitas seperti belajar mandiri secara asinkron melalui LMS dan berdiskusi. pendidik juga dapat mengundang pelatih klub olahraga, pegiat olahraga, atau ahli/ praktisi olahraga dalam pembelajaran PJOK dimana murid dapat berdiskusi secara langsung dengan mereka. Poin diskusi dapat mencakup bagaimana memahami gerakan-gerakan teknis yang diperlukan dalam suatu permainan olahraga dan kemudian menerapkannya dalam aktivitas gerak. Selanjutnya, pendidik dapat mengajak murid untuk merefleksikan gerakan apa yang sudah baik, yang perlu diperbaiki, gerakan yang sesuai konteks yang diperlukan. Perlu diingat bahwa aktivitas-aktivitas tersebut menekankan pembelajaran berbasis aktivitas gerak jasmani murid.

Asesmen Keterampilan Gerak

pendidik dapat melakukan asesmen baik formatif maupun sumatif menggunakan berbagai alternatif yang sesuai, diantaranya: observasi terhadap aktivitas dan penampilan gerak murid, unjuk kerja murid dengan menggunakan panduan rubrik, menilai portofolio murid, proyek mendesain permainan baru atau rangkaian gerakan, penilaian antar teman, maupun bentuk lain yang memungkinkan.

b Materi Pemahaman Dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional**Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan**

Materi terkait personal, emosional, dan sosial dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani berperan penting bagi keterlibatan mereka sepanjang hayat. Pemahaman dan keterampilan ini mendorong murid dalam mengembangkan kemampuan berpikir taktis secara lebih matang dalam konteks aktivitas jasmani. Pembelajaran akan memfasilitasi pembuktian strategi gerak mana yang paling efektif di berbagai situasi gerak (olahraga dan aktivitas jasmani). Ini tidak hanya mengandalkan keterampilan jasmani, tetapi juga kemampuan analisis dan penyesuaian. Selanjutnya, investigasi terhadap modifikasi peraturan dapat memperkuat nilai keadilan dan inklusivitas, serta mengasah kepekaan terhadap perbedaan kemampuan individu. Selain itu, penerapan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan dalam tim membentuk karakter tanggung jawab dan kemampuan dalam komunikasi yang efektif. Pada intinya, kompetensi dalam memahami, merubah, dan menerapkan keadilan sosial dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani menjadi modal bagi terciptanya ekosistem olahraga yang ramah secara sosial untuk semua orang. Kompetensi ini juga sangat relevan untuk membekali murid-murid di usia ini dalam menghadapi dinamika sosial, bekerja dalam tim, dan mengambil peran aktif dalam kehidupan bermasyarakat.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Materi ini versi dapat dikontekstualisasikan dengan pembelajaran mendalam melalui pengalaman nyata (*real world experience*). Pengalaman ini harus memberikan tantangan yang cukup (tidak terlalu mudah, tidak terlalu sulit) dimana murid akan menganalisis, bekerja sama, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Pendidik dapat mengajak murid menguji berbagai strategi gerak dalam permainan yang bervariasi, lalu merefleksikan efektivitasnya berdasarkan konteks permainan. Mereka juga diberi ruang untuk mengevaluasi dan memodifikasi aturan agar lebih adil dan inklusif, sesuai kebutuhan kelompok. Dalam proses ini, murid belajar memimpin, bernegosiasi, dan berkontribusi aktif dalam tim. Pembelajaran PJOK dengan demikian tidak hanya mengembangkan keterampilan jasmani saja. Pendidik juga akan membantu murid dalam membentuk kecakapan bernalar kritis, kolaborasi, dan empati.

Asesmen Pemahaman dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Asesmen untuk mengumpulkan informasi tentang hasil dan proses pembelajaran murid pada materi ini dilakukan secara kontekstual. Artinya, proses asesmen akan memberi ruang bagi murid menunjukkan pemahaman dan peran aktif mereka dalam situasi nyata. Misalnya, saat mereka mencoba berbagai strategi gerak, pendidik dapat mengamati bagaimana murid memilih, menguji, dan mengevaluasi efektivitasnya secara langsung dalam permainan. Saat mereka diminta memodifikasi aturan permainan, asesmen bisa dilakukan dengan menilai argumen yang mereka sampaikan untuk mendukung inklusivitas dan *fair play*. Asesmen juga dapat mencakup observasi terhadap bagaimana mereka mengambil peran kepemimpinan, membangun kerja sama, dan membuat keputusan bersama dalam tim. Dengan kata lain, asesmen tidak berdiri di luar proses belajar, tapi menyatu dalam praktik reflektif yang mendorong pemahaman lebih mendalam dan keterampilan sosial yang bermakna bagi kehidupan mereka kelak.

c Materi Gaya Hidup Sehat dan Aktif Secara Jasmani

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Tujuan PJOK untuk membekali murid dengan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan untuk hidup aktif sepanjang hayat juga dimungkinkan oleh pembelajaran gaya hidup aktif dan sehat. Maka dari itu, materi ini penting karena mendorong murid memahami bagaimana tubuh mereka merespons aktivitas jasmani dengan intensitas yang berbeda. Kompetensi ini akan membantu mereka dalam mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kebugaran dan kesehatannya. Dengan mengenali reaksi tubuh seperti perubahan detak jantung, pernapasan, atau kelelahan mereka belajar mendengarkan sinyal tubuh dan menyesuaikan aktivitas sesuai kebutuhan. Selain itu, mereka juga dapat mengaplikasikan pengetahuan ini penyusunan program latihan pribadi berdasarkan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*). Intensitas merupakan salah satu pengetahuan esensial dalam memberdayakan murid akan kebugaran mereka sendiri. Selanjutnya, pemahaman tentang strategi peningkatan aktivitas dan pencegahan perilaku sedenter membekali mereka dengan kesadaran kritis terhadap gaya hidup aktif yang berkelanjutan. Kompetensi ini membentuk dasar penting bagi remaja dalam membangun kebiasaan sehat, mengelola energi, dan mengambil tanggung jawab terhadap kesejahteraan fisik mereka sendiri.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran untuk materi ini akan bersifat mendalam jika melibatkan murid dalam pengalaman langsung yang mendorong refleksi dan pengambilan keputusan berdasarkan pemahaman tubuh mereka sendiri. Misalnya, pendidik dapat meminta murid mencoba aktivitas jasmani dengan intensitas berbeda, lalu mendiskusikan perubahan yang mereka rasakan pada tubuh. Mereka juga bisa merancang rencana aktivitas mingguan untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi waktu duduk berlebihan, disesuaikan dengan gaya hidup mereka. Jika kondisi memungkinkan, murid-murid dapat menggunakan teknologi *Internet of Things* (IoT) untuk merencanakan latihan kebugaran melalui berbagai aplikasi (misalnya *FitOn* and *FitPlan*). Dengan menghubungkan pengetahuan ilmiah, pengalaman pribadi, dan pilihan hidup sehari-hari, murid akan berkesempatan membangun kesadaran dan tanggung jawab terhadap kesehatan secara bermakna dan berkelanjutan.

Asesmen Kebugaran Jasmani dan Gaya Hidup Aktif

Asesmen untuk materi ini bisa dilakukan melalui berbagai pendekatan dan teknik. Pendidik dapat meminta murid merekam secara digital dan merefleksikan pengalaman mereka saat melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas berbeda. Instrumen tertulis dengan menjawab soal dapat digunakan. Tapi, makna asesmen sebagai pembelajaran ketika mereka dapat menulis jurnal sederhana tentang perubahan yang mereka rasakan misalnya, apakah napas mereka lebih cepat, detak jantung meningkat, atau tubuh terasa lebih segar setelah bergerak. Murid juga bisa diminta membuat rencana pribadi untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan mengurangi waktu duduk, lalu menjelaskan alasan di balik pilihan mereka. Pendidik menilai pemahaman mereka melalui argumen, kesadaran diri, dan konsistensi antara pengetahuan dan tindakan. Asesmen seperti ini menunjukkan apakah murid benar-benar memahami pentingnya hidup aktif dan mampu menerapkannya secara nyata.

d Materi Kesehatan dan Keselamatan

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Memasuki Fase D, pembelajaran kesehatan dan keselamatan difokuskan pada pengembangan kemampuan berpikir reflektif dan analitis murid, agar mereka tidak hanya memahami informasi kesehatan, tetapi juga mampu mengevaluasi kebiasaan hidupnya sendiri dan merancang strategi yang sesuai. Dalam materi analisis risiko

kesehatan, murid diajak mengidentifikasi kebiasaan kurang sehat seperti pola tidur yang tidak teratur atau minimnya aktivitas jasmani, lalu menyusun rencana aktivitas jasmani yang relevan sebagai bentuk pencegahan. Selanjutnya, mereka mempelajari hubungan antara kebutuhan energi tubuh dan pola makan harian, menghitung estimasi kebutuhan kalori, serta merancang menu sehat mingguan yang sesuai dengan aktivitas masing-masing. Semua proses ini dikemas dalam simulasi, proyek kolaboratif, dan refleksi harian, sehingga murid tidak hanya memahami konsep, tapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata secara sadar dan bertanggung jawab. Sebagai pelengkap, mereka juga belajar menangani cedera ringan hingga sedang seperti keseleo atau luka dalam, dengan praktik langsung langkah pertolongan pertama, seperti teknik RICE atau pembidaian. Pembelajaran dikembangkan melalui diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi, membangun keterampilan teknis sekaligus empati dan kesiapan bertindak. Ketiga materi ini saling terhubung dan membentuk pemahaman utuh dari pencegahan hingga respons yang memperkuat kesadaran murid terhadap pentingnya perencanaan, keputusan sehat, dan tanggung jawab atas keselamatan diri maupun orang lain di sekitarnya.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pada Fase D, pembelajaran kesehatan dan keselamatan dirancang untuk mendorong murid berpikir lebih kritis dan reflektif, dengan mengaitkan pengetahuan dengan kebiasaan dan kondisi nyata dalam kehidupan mereka sebagai remaja. Murid tidak hanya mengenal konsep, tetapi juga diajak mengeksplorasi data pribadi, berlatih membuat keputusan sadar, dan mengambil langkah nyata untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri. Dalam materi analisis risiko dan perencanaan aktivitas jasmani, mereka mengisi jurnal digital harian, mendiskusikan pola hidup yang dijalani, dan membuat infografis “7 Hari Gaya Hidup Sehat” berdasarkan pengalaman pribadi dari kebiasaan begadang hingga kurang gerak. Pada saat yang sama, mereka menyusun rencana aktivitas jasmani yang sesuai minat dan kondisi, dengan dukungan umpan balik dari teman dan fasilitasi pendidik. Dalam pembelajaran pola makan sehat, murid mencatat aktivitas harian, menghitung kebutuhan energi, lalu merancang menu yang seimbang sesuai intensitas kegiatan. Proyek seperti vlog “Makananku untuk Mendukung Aktivitasku” membuat proses belajar menjadi bermakna dan personal. Pembelajaran juga diperkuat dengan praktik pertolongan pertama terhadap cedera umum yang bisa terjadi saat beraktivitas, seperti pembengkakan atau luka dalam. Melalui simulasi, permainan peran, dan diskusi kasus, murid belajar mengenali gejala, memilih respons yang tepat, dan bertindak dengan empati dan tanggung jawab. Semua kegiatan ini berlangsung dalam suasana belajar yang terbuka,

kolaboratif, dan kontekstual baik di dalam kelas, luar ruang, maupun lingkungan digital dengan pendidik sebagai fasilitator refleksi dan eksplorasi. Dengan cara ini, murid tidak hanya memahami hubungan antara gaya hidup, gizi, dan keselamatan secara terpisah, tetapi mampu mengaitkannya dalam satu kesatuan yang utuh dan aplikatif, membentuk pribadi yang sadar, aktif, dan peduli terhadap kesehatan dan keselamatan dirinya maupun komunitas sekitarnya.

Asesmen Materi Kesehatan dan Kelemahan

Asesmen dalam pembelajaran kesehatan dan keselamatan pada Fase D diarahkan untuk mengukur kemampuan murid dalam menganalisis, merancang, dan menerapkan pengetahuan serta keterampilan secara kontekstual dan integratif. Asesmen tidak semata menguji ingatan, tetapi mengevaluasi pemahaman reflektif, pengambilan keputusan sadar, serta keterampilan praktis dalam situasi nyata atau simulatif.

Melalui pendekatan pembelajaran mendalam, asesmen dilaksanakan dalam berbagai bentuk:

- 1) Projek individu atau kelompok, seperti menyusun rencana gaya hidup sehat dan pola makan seimbang,
- 2) Simulasi dan demonstrasi keterampilan, dalam praktik pertolongan pertama,
- 3) Refleksi pribadi, baik lisan maupun tertulis, untuk mengungkap pemahaman dan kesadaran diri murid terhadap kebiasaan hidup mereka.

5 Fase E

a Materi Keterampilan Gerak

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Pada Fase E, keterampilan gerak spesifik dalam situasi yang menantang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan murid dalam merancang, menerapkan, dan menyempurnakan teknik-teknik lanjutan dalam berbagai jenis aktivitas jasmani dan olahraga. Murid akan mempelajari keterampilan gerak seperti teknik mengumpan dalam bola voli yang diterapkan dalam situasi yang lebih kompleks dan menantang. Situasi gerak yang lebih kompleks dan menantang mengacu pada kondisi aktivitas jasmani yang menuntut koordinasi motorik tingkat tinggi, pemecahan masalah taktis, atau adaptasi terhadap kondisi permainan yang kompleks, seperti permainan dengan

tekanan waktu, ruang sempit, atau lawan yang aktif. Pentingnya materi ini terletak pada kemampuan murid untuk menguasai keterampilan gerak yang tidak hanya mendasar, tetapi juga mampu beradaptasi dalam berbagai situasi yang memerlukan analisis cepat, kreativitas, dan strategi. Kemampuan ini sangat penting untuk membentuk murid yang tidak hanya kompeten secara fisik, tetapi juga memiliki kemampuan untuk merencanakan dan menyesuaikan taktik dalam menghadapi tantangan yang ada, baik dalam olahraga maupun aktivitas jasmani lainnya.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Keterampilan gerak dalam pembelajaran mendalam dapat dirancang dengan pendekatan pedagogis demokratis, di mana murid diberikan kebebasan untuk memilih peran dalam tim, merancang strategi permainan, dan merefleksikan hasilnya. Murid bekerja dalam kelompok, berdiskusi, mencoba strategi yang mereka kembangkan, serta memberikan dan menerima umpan balik satu sama lain. Pendekatan ini menekankan kemitraan pembelajaran antara pendidik dan murid, serta antara murid dengan murid lainnya. Pendidik tidak hanya menjadi penyampai materi, tetapi juga berperan sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, inklusif, dan menantang secara intelektual dan fisik.

Lingkungan pembelajaran mencakup penggunaan ruang fisik yang fleksibel, seperti lapangan yang dibagi menjadi beberapa zona taktis, serta penggunaan media digital untuk mendukung refleksi dan kolaborasi. Pendidik dapat meninjau kembali permainan mereka melalui video untuk menganalisis keputusan yang telah diambil, atau menggunakan papan strategi digital untuk merancang formasi dan taktik.

Melalui pengalaman ini, pembelajaran menjangkau berbagai dimensi profil lulusan. Murid belajar untuk: (1) menjunjung nilai spiritual dan sportivitas (keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME); (2) bermain adil dan menghargai perbedaan kemampuan (kewargaan), (3) berpikir logis dan reflektif dalam pengambilan keputusan taktis (penalaran kritis), (4) merancang strategi dan solusi kreatif dalam permainan (kreativitas), (5) bekerja sama dan berbagi peran dalam tim (kolaborasi), (6) bertanggung jawab atas perannya dalam tim dan mengambil inisiatif (kemandirian), (7) menjaga kebugaran jasmani dan mental melalui aktivitas yang menyenangkan (kesehatan), (8) berkomunikasi secara efektif dalam diskusi tim dan refleksi (komunikasi).

Dengan kontekstualisasi ini, materi keterampilan gerak bukan hanya sekadar praktik jasmaniah, tetapi menjadi pengalaman pembelajaran yang bermakna, mendorong

murid untuk tumbuh secara utuh, baik dalam aspek motorik, sosial, kognitif, maupun afektif. Pembelajaran ini juga menciptakan kesadaran murid akan pentingnya hidup aktif dan sehat, serta menumbuhkan nilai-nilai kepemimpinan, kolaborasi, dan tanggung jawab sosial.

Asesmen Keterampilan Gerak

Asesmen dapat menggunakan rubrik kinerja, penilaian berbasis video, asesmen reflektif, dan penilaian antar teman. Rubrik kinerja (*Performance-Based Rubric*) digunakan untuk menilai kualitas keterampilan teknis murid dalam aktivitas jasmani tertentu, seperti *passing* dalam voli atau *dribbling* dalam sepak bola. Rubrik dirancang dengan beberapa kriteria objektif, misalnya: akurasi (apakah bola sampai ke sasaran), posisi tubuh saat melakukan keterampilan, koordinasi gerakan, dan waktu reaksi dalam menanggapi situasi permainan. Rubrik ini dapat dikembangkan berdasarkan level kematangan gerak, mulai dari “belum berkembang” hingga “mahir”, untuk memberikan umpan balik yang jelas dan terstruktur.

Penilaian berbasis video dengan pemanfaatan teknologi digital, murid dapat merekam praktik keterampilan gerak mereka menggunakan gawai pribadi atau kamera milik satuan pendidikan. Rekaman ini dikirimkan kepada pendidik melalui platform digital (misalnya *google classroom*, *padlet*, atau aplikasi portofolio digital). Kelebihan metode ini: (1) pendidik dapat menganalisis gerakan murid lebih detail, bahkan mengulang tayangan untuk observasi spesifik; (2) murid memiliki kesempatan untuk melakukan refleksi mandiri, dengan meninjau kembali performa mereka sebelum mengumpulkan tugas; (3) memberikan kesempatan inklusif bagi murid yang kurang nyaman tampil di depan umum atau memiliki kebutuhan khusus.

Asesmen reflektif dan *peer assessment* dilakukan dengan mengajak murid untuk melakukan refleksi diri terhadap keterampilan yang mereka tampilkan. Misalnya dengan menjawab pertanyaan: (1) apa yang sudah saya lakukan dengan baik?; (2) apa yang perlu saya perbaiki?; (3) apa strategi yang akan saya coba di kesempatan berikutnya?. Selain itu, *peer assessment* (asesmen oleh teman sebaya) mendorong keterampilan komunikasi dan kolaborasi.

b Materi Pemahaman dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Materi ini mencakup evaluasi strategi, refleksi etis, serta kolaborasi dalam aktivitas jasmani yang sangat penting untuk dikembangkan pada Fase E. Materi ini tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter dan kecerdasan sosial murid. Dalam pembelajaran ini, murid diajak untuk menilai strategi permainan secara kritis, baik dari segi kekuatan maupun kelemahannya, dan melakukan penyesuaian strategi untuk meningkatkan efektivitas gerak. Selain itu, mereka diharapkan untuk mengaplikasikan nilai sportivitas dalam setiap kegiatan, baik dalam konteks kompetitif maupun non-kompetitif, serta melakukan refleksi etis atas dampak perilaku mereka terhadap hubungan sosial dan hasil tim. Pembelajaran ini membantu murid mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dalam tim, serta mempersiapkan mereka untuk menerapkan kepemimpinan berbasis nilai dan tanggung jawab dalam situasi permainan yang dinamis.

Implementasi materi ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan mengintegrasikan strategi kolaboratif dan reflektif. Murid dilibatkan dalam aktivitas praktik langsung, seperti permainan sepak bola atau bola voli, di mana mereka harus bekerja sama untuk merancang strategi tim, berkomunikasi dengan rekan satu tim, dan memimpin atau mengikuti keputusan taktis dalam situasi permainan. Selama aktivitas, murid diberi kesempatan untuk merefleksikan keputusan yang mereka buat dan dampaknya terhadap hasil permainan, serta untuk menyesuaikan strategi mereka. Pendekatan ini mengajarkan murid untuk bekerja secara efektif dalam kelompok, berpikir secara kritis, dan mengembangkan kemampuan etis yang akan berpengaruh positif pada hubungan sosial mereka, baik di dalam maupun di luar kelas. Sebagai contoh dalam aktivitas ini, murid dibagi menjadi dua tim dan memainkan permainan sepak bola mini dengan aturan yang disesuaikan (misalnya, jumlah pemain yang lebih sedikit, waktu terbatas, atau aturan modifikasi seperti batasan wilayah permainan). Setiap tim diminta untuk mengembangkan strategi menyerang dan bertahan berdasarkan kekuatan dan kelemahan tim lawan. Setelah permainan selesai, murid diajak untuk melakukan refleksi: (1) apa yang berhasil dalam strategi serangan dan pertahanan mereka?; (2) di mana mereka kesulitan dan bagaimana mereka bisa menyesuaikan strategi untuk menjadi lebih efektif?; (3) bagaimana mereka berkomunikasi dalam tim dan mengambil keputusan di lapangan?. Murid yang memiliki peran sebagai kapten tim akan mengarahkan rekan-rekannya untuk menganalisis situasi permainan dan memperbaiki taktik selama pertandingan.

Mereka diminta untuk berbicara tentang pentingnya kolaborasi dalam menghadapi lawan, serta menunjukkan nilai sportivitas, seperti menghargai lawan dan menerima kekalahan dengan lapang dada.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Materi ini dalam pembelajaran mendalam mengajarkan murid untuk menganalisis, mengevaluasi, dan menyesuaikan strategi dalam aktivitas jasmani, sangat relevan dengan dimensi profil lulusan yang ingin dicapai. Materi ini membantu murid mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kolaborasi, yang sangat penting dalam dimensi penalaran kritis dan kolaborasi. Dalam permainan sepak bola atau bola voli, murid dilatih untuk berpikir secara logis dalam mengevaluasi dan menyesuaikan strategi mereka, mengasah kemampuan untuk menganalisis kekuatan dan kelemahan strategi yang digunakan, serta meningkatkan efektivitas gerak mereka. Ini sesuai dengan tujuan untuk menghasilkan individu yang mampu berpikir secara reflektif dan memecahkan masalah secara mandiri. Pembelajaran ini juga mendorong murid untuk menunjukkan nilai sportivitas dan berperilaku etis dalam hubungan sosial dan dalam tim. Hal ini mendukung dimensi kewargaan, di mana murid tidak hanya memahami pentingnya kerjasama dan toleransi dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif, tetapi juga belajar untuk menghargai keberagaman dan bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama. Dalam penerapan pendekatan pedagogis berbasis proyek (PJBL), murid diberikan kebebasan untuk mengambil keputusan strategis, berkomunikasi secara efektif, dan menyesuaikan taktik berdasarkan refleksi mereka. Kemitraan pembelajaran diterapkan dengan murid bekerja sama dalam tim, saling memberi umpan balik, dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Lingkungan pembelajaran yang inklusif, baik fisik maupun virtual, mendukung keberagaman gaya belajar murid dan memastikan mereka dapat berkembang dalam proses yang reflektif dan bermakna. Pemanfaatan teknologi digital, seperti analisis video, memungkinkan murid untuk merefleksikan performa mereka secara mandiri dan menerima umpan balik yang lebih cepat, mendalam, serta aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Asesmen Pemahaman Dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Asesmen dalam materi ini dapat dilakukan dengan asesmen rubrik, asesmen berbasis video, asesmen refleksi diri, dan asesmen *peer feedback* (penilaian teman sebaya). Asesmen rubrik dapat digunakan untuk menilai strategi, kerja sama tim, sportivitas, dan refleksi etis dalam aktivitas jasmani seperti strategi serangan dan pertahanan dalam permainan sepak bola atau bola voli. Asesmen berbasis video

bertujuan untuk mengamati dan memberikan umpan balik mengenai strategi, kerja sama tim, dan sportivitas yang ditunjukkan dalam permainan. Pendidik dapat meminta murid untuk merekam video diri mereka saat melakukan kegiatan jasmani, seperti permainan sepak bola atau bola voli. Murid mengirimkan video tersebut ke pendidik atau platform pembelajaran. Selanjutnya, pendidik melakukan analisis video dan memberikan umpan balik terkait keputusan taktis, kerja sama tim, dan sportivitas yang ditunjukkan. Kriteria penilaian video: (1) evaluasi taktik: bagaimana murid menyesuaikan strategi mereka berdasarkan kondisi permainan?; (2) komunikasi dan kolaborasi: sejauh mana murid berkomunikasi dengan tim dan bekerja sama dalam situasi permainan?; (3) sportivitas dan etika: sejauh mana murid menunjukkan sportivitas dan etika dalam interaksi dengan rekan tim dan lawan?. Contoh refleksi mandiri: (1) apa yang berhasil dengan strategi yang kamu terapkan?; (2) di mana kamu bisa meningkatkan keputusan atau penyesuaian taktis?; (3) bagaimana kamu berkolaborasi dengan tim dan memimpin dalam permainan?.

Asesmen refleksi diri dapat dilakukan setelah permainan selesai, murid akan diminta untuk melakukan refleksi pribadi tentang peran mereka dalam tim, keputusan yang diambil, dan pengaruh perilaku etis terhadap hasil permainan. Contoh pertanyaan refleksi: (1) apa keputusan yang kamu buat yang paling berpengaruh pada hasil permainan?; (2) bagaimana kamu berkomunikasi dengan rekan tim?; (3) apakah kamu merasa sudah menunjukkan sportivitas yang baik? Jelaskan; (4) Apa yang akan kamu ubah atau tingkatkan di permainan berikutnya?.

Asesmen *peer feedback* (penilaian teman sebaya) dapat digunakan untuk meningkatkan kolaborasi dan komunikasi dalam tim. Setiap murid memberikan umpan balik tentang teman sekelas mereka berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam rubrik. Contoh kriteria *peer feedback*: (1) taktik dan pengambilan keputusan: apakah keputusan teman sekelas mendukung tim dalam mencapai tujuan?; (2) kolaborasi: sejauh mana teman sekelas berkontribusi dalam tim dan bekerja sama dengan baik?; (3) sportivitas dan etika: Apakah teman sekelas menunjukkan sikap sportivitas yang baik dan berperilaku etis?. Dengan menggunakan rubrik penilaian, analisis video, refleksi diri, dan *peer feedback*, asesmen ini memberikan umpan balik yang lebih mendalam dan terperinci. Hal ini memungkinkan murid untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam strategi, kerja sama tim, dan sportivitas, serta memberikan kesempatan untuk merefleksikan keputusan dan perilaku etis mereka. Selain itu, asesmen ini juga mendorong murid untuk mengembangkan penalaran kritis, kolaborasi, kepemimpinan berbasis nilai, serta komunikasi yang efektif dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif, sejalan dengan dimensi profil lulusan yang diharapkan.

c Materi Gaya Hidup Sehat dan Aktif Secara Jasmani**Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan**

Materi kebugaran jasmani yang melibatkan penggunaan alat ukur aktivitas seperti jurnal aktivitas harian dan aplikasi digital sangat penting untuk mengajarkan murid bagaimana memantau dan mengukur tingkat aktivitas jasmani mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan alat ukur ini, murid dapat secara langsung memantau frekuensi, intensitas, jenis, dan durasi aktivitas, yang memungkinkan mereka untuk memahami bagaimana berbagai komponen tersebut saling berhubungan dalam peningkatan kebugaran jasmani. Pembelajaran ini membantu murid dalam membuat penyesuaian perilaku yang mendukung gaya hidup aktif yang berkelanjutan, sesuai dengan prinsip kesehatan jangka panjang.

Selain itu, kompetensi yang dikembangkan melalui materi ini termasuk kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi aktivitas jasmani mereka dengan cara yang lebih sistematis. Murid belajar untuk merevisi program latihan berdasarkan evaluasi kebugaran sebelumnya, serta menyesuaikan jenis aktivitas, durasi, intensitas, dan frekuensi sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka. Ini memungkinkan mereka untuk merancang program kebugaran yang lebih personal dan efektif yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Integrasi aktivitas jasmani ke dalam rutinitas harian secara berkelanjutan menjadi tujuan akhir, dimana murid diajarkan untuk menjadikan aktivitas jasmani sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka, yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan mental secara keseluruhan. Oleh sebab itu, materi ini tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis tetapi juga memupuk kemandirian dan perencanaan hidup sehat yang lebih baik.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Materi kebugaran jasmani yang mencakup penggunaan alat ukur aktivitas seperti jurnal harian dan aplikasi digital sangat relevan dengan pendekatan pembelajaran mendalam, yang berfokus pada pengalaman belajar autentik dan pengembangan keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, dan kemandirian. Dalam pembelajaran ini, murid diberi kesempatan untuk memantau dan menganalisis frekuensi, intensitas, jenis, dan durasi aktivitas mereka, serta menyesuaikan program latihan berdasarkan evaluasi kebugaran sebelumnya. Melalui pendekatan pedagogis berbasis proyek (PJBL), murid dapat merancang program kebugaran mereka sendiri, berkolaborasi dalam kelompok, serta merefleksikan hasil latihan dan perbaikan yang diperlukan.

Lingkungan pembelajaran yang inklusif, baik fisik maupun virtual, mendukung keberagaman gaya belajar murid dan memberikan kesempatan untuk menggunakan teknologi dalam menganalisis performa mereka.

Pembelajaran ini mengintegrasikan dimensi profil lulusan, seperti penalaran kritis, kewargaan, kolaborasi, kemandirian, komunikasi, dan kesehatan. Dengan menggunakan alat ukur, murid dapat mengembangkan penalaran kritis dalam menilai dampak aktivitas jasmani terhadap kebugaran mereka, sementara refleksi dan penyesuaian perilaku membantu mereka mengembangkan kemandirian. Kolaborasi tercipta melalui diskusi kelompok dalam merancang dan mengevaluasi program kebugaran. Pembelajaran ini membentuk karakter murid untuk menjaga gaya hidup aktif yang berkelanjutan, mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang lebih sehat dan seimbang.

Asesmen Kebugaran Jasmani

Asesmen untuk menilai kemampuan murid dalam menggunakan alat ukur aktivitas jasmani, menganalisis data, dan menyesuaikan perilaku serta program latihan dapat dilakukan dengan menggunakan rubrik penilaian yang mencakup aspek penggunaan alat ukur, penyesuaian program latihan, dan penerapan kebugaran dalam rutinitas harian. Murid diberi kesempatan untuk melacak aktivitas mereka menggunakan aplikasi digital, kemudian menilai efektivitas latihan mereka dengan refleksi diri dan penyesuaian yang sesuai berdasarkan evaluasi kebugaran.

Selain itu, asesmen dapat dilakukan berbasis video untuk memantau bagaimana murid melaksanakan aktivitas kebugaran mereka, dengan fokus pada strategi latihan dan kolaborasi tim. Murid diminta merekam dan mengirimkan video aktivitas jasmani mereka untuk dianalisis oleh pendidik, yang memberikan umpan balik tentang bagaimana mereka menggunakan alat ukur dan mengintegrasikan kebugaran dalam rutinitas harian. Contoh kriteria penilaian video: (1) penggunaan alat ukur: apakah murid menggunakan alat ukur secara efektif untuk melacak aktivitas mereka?; (2) refleksi dan penyesuaian: sejauh mana murid melakukan refleksi dan penyesuaian berdasarkan data aktivitas?; (3) penerapan kebugaran: bagaimana murid mengintegrasikan aktivitas jasmani ke dalam rutinitas harian mereka?.

Peer feedback juga diterapkan untuk meningkatkan kolaborasi dan memberikan umpan balik konstruktif antar murid mengenai penerapan kebugaran mereka. Contoh kriteria *peer feedback*: (1) penggunaan alat ukur: apakah teman sekelas menggunakan alat ukur dengan baik untuk melacak aktivitas mereka?; (2) refleksi

dan penyesuaian program latihan: sejauh mana teman sekelas melakukan refleksi dan penyesuaian program latihan berdasarkan data kebugaran?; (3) penerapan kebugaran dalam rutinitas: apakah teman sekelas berhasil mengintegrasikan kebugaran secara konsisten dalam rutinitas harian mereka? Melalui asesmen ini, murid tidak hanya belajar mengukur kemajuan kebugaran mereka secara objektif, tetapi juga diberi kesempatan untuk menganalisis dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan pribadi.

Proses refleksi dan penggunaan alat ukur yang terus-menerus membantu murid mengembangkan kemandirian dalam menjaga kebugaran dan menerapkan gaya hidup aktif yang berkelanjutan dalam kehidupan mereka. Contoh pertanyaan refleksi: (1) bagaimana kamu menggunakan alat ukur untuk melacak aktivitas jasmani kamu?; (2) apa yang kamu pelajari dari data yang diperoleh dan bagaimana itu memengaruhi program latihan mu?; (3) apakah kamu merasa sudah mengintegrasikan aktivitas jasmani dengan baik dalam rutinitas harian mu? Jika tidak, apa yang perlu diubah?; (4) bagaimana kamu dapat menyesuaikan program latihan untuk mencapai kebugaran yang lebih baik?

d Materi Kesehatan dan Keselamatan.

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan.

Materi memiliki peran sentral dalam literasi kesehatan murid, terutama ketika mereka berada pada tahap mampu berpikir lebih kritis dan reflektif. Murid pada usia ini juga secara umum mulai bisa mengaitkan pengetahuan kesehatan dengan kehidupan sosial di sekitarnya. Di tahap ini, pemahaman konseptual menjadi dasar utama. Namun, mereka juga perlu mengaplikasikan evaluasi risiko kesehatan dari gaya hidup tidak aktif berikut pengambilan keputusan yang mendukung hidup sehat. Pada materi yang lebih lanjut, mereka dapat belajar menyampaikan hasil temuan evaluasinya kepada orang lain lewat media seperti poster, video, atau presentasi. Mereka belajar dari pengalaman pribadi seperti data aktivitas harian atau pola makan untuk menganalisis efektivitas olahraga sebagai pencegahan penyakit, atau menilai apakah menu makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Murid diminta membaca label gizi secara kritis dengan cara memahami peran nutrisi tersebut untuk mendukung aktivitas mereka. Dalam hal keselamatan, mereka juga mengaplikasikan pertolongan pertama sesuai prosedur resmi (luka atau pingsan) dalam simulasi yang mirip dengan realitasnya. Semua pembelajaran ini dirancang agar murid aktif terlibat untuk saling berbagi dengan dukungan pendidik sebagai fasilitator. Hasilnya diharapkan agar murid tidak hanya paham teori, tetapi

juga siap menjadi pribadi yang sehat dengan membuat keputusan berdasarkan data serta kebutuhan nyata. Selain itu, mereka akan turut membentuk lingkungan sosial yang lebih peduli terhadap kesehatan dan keselamatan bersama.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam.

Pada Fase E, pembelajaran kesehatan dan keselamatan dikembangkan melalui pendekatan pembelajaran mendalam yang menempatkan murid sebagai subjek aktif yang bernalar kritis, reflektif, dan mengaplikasikan secara nyata. Dalam materi pencegahan risiko kesehatan, murid diminta mengevaluasi kebiasaan hidupnya sendiri menggunakan data dari aplikasi pelacak aktivitas (misalnya Strava, Hevy, Google Fit, dll). Pembelajaran ini dapat ditindaklanjuti dengan merancang kampanye digital tentang pentingnya gaya hidup aktif. Selanjutnya, dalam materi pola makan sehat, murid-murid dapat memvisualisasikan secara digital hasil dari berproses melalui pencatatan konsumsi makan harian, menganalisis label gizi, dan menyusun menu yang nyata berbasis kebutuhan pribadi. Pembelajaran seperti ini membantu murid mengambil keputusan akan kesehatan mereka sendiri secara bertanggung jawab. Artinya, mereka belajar sambil menjalankan tindakan kesehatan yang lahir bukan karena anjuran semata, tetapi karena pemahaman berbasis data dan pengalaman langsung. Sementara itu, pada praktik pertolongan pertama pendidik dapat memfasilitasi pembelajaran teknik dasar menangani luka atau pingsan. Murid-murid juga mengembangkan sikap tenang dan empatik melalui simulasi dan studi kasus. Semua aktivitas ini dirancang dalam suasana belajar yang kolaboratif, reflektif, dan kontekstual, dengan pemanfaatan teknologi digital, diskusi bermakna, serta praktik langsung. Intinya, murid di sini tidak hanya memahami konsep saja. Pada akhirnya, mereka juga mampu mentransformasikan pembelajaran menjadi kebiasaan hidup sehat dan kontribusi sosial yang nyata.

Asesmen Materi Kesehatan dan Keselamatan.

Desain dan tujuan asesmen dalam pembelajaran kesehatan dan keselamatan di Fase E adalah untuk mengukur sejauh mana murid mampu mengevaluasi, merefleksi, dan mengaplikasikan pemahaman mereka dalam bentuk perilaku nyata. Asesmen dapat dilakukan secara autentik dan berbasis proyek dengan cara terintegrasi sepanjang proses belajar. Sehingga asesmen tidak hanya fokus pada hasil akhir saja, tetapi juga proses berpikir dan keterlibatan murid. Teknik asesmen yang digunakan mencakup asesmen kinerja seperti proyek kampanye promosi hidup sehat, penyusunan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan aktivitas, serta simulasi pertolongan pertama

berdasarkan prosedur standar. Selain itu, asesmen reflektif seperti jurnal pribadi dan refleksi akhir proyek membantu murid menyadari perkembangan sikap dan pemahamannya. Penilaian antar teman atau *peer assessment* juga dapat dirancang dan diterapkan untuk memperkuat tanggung jawab sosial dan saling menghargai kontribusi. Asesmen untuk materi akan mengukur hasil belajar sekaligus juga menjadi bagian dari proses pembelajaran yang diperdalam.

6 Fase F

a Materi Keterampilan Gerak

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Dalam fase F pembelajaran PJOK, pengembangan keterampilan gerak spesifik dan strategi gerak menjadi pondasi penting agar murid mampu menikmati aktivitas jasmani sepanjang hayat dengan lebih sadar, efektif, dan adaptif. Tidak cukup hanya menguasai teknik dasar seperti *passing* bola basket, *shooting* dalam sepak bola, pukulan dalam pencak silat atau lempar cakram, murid juga perlu mengevaluasi kualitas gerakannya secara kritis: Apakah tekniknya sudah tepat? Bagaimana dengan *timing*, kecepatan, kekuatan, dan akurasinya saat berhadapan dengan situasi nyata yang penuh tantangan? Selain itu, kemampuan menilai dan mengadaptasi strategi gerak, misalnya dalam permainan tim, menjadi kunci untuk membentuk murid yang cerdas taktis, tidak hanya motorik. Dengan menganalisis efektivitas strategi seperti "*counter attack*" atau "*possession play*" berdasarkan dinamika permainan lawan, murid belajar bahwa sukses dalam aktivitas jasmani bukan hanya soal jasmani semata, tetapi juga soal berpikir, beradaptasi, dan mengambil keputusan secara reflektif dan strategis. Inilah mengapa pembelajaran untuk mengevaluasi keterampilan gerak dan strategi gerak menjadi penting untuk diajarkan di Fase F.



Jenis aktivitas jasmani atau permainan olahraga yang dipelajari dapat ditentukan pendidik bersama murid sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana satuan pendidikan atau sekitarnya/minat murid yang dapat diakomodir/kultur gerak yang ada di lingkungan murid.

Kontekstualisasi dalam Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Agar materi ini bermakna bagi murid, pendidik dapat mengembangkan pengalaman belajar berbasis pendekatan pembelajaran mendalam menggunakan model seperti *Problem-Based Learning* (PBL) atau *Project-Based Learning* (PjBL), *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dan model lainnya. Poin utamanya murid tidak hanya melakukan teknik *passing* atau *shooting*, tetapi juga mengevaluasinya seperti dengan cara merekam aksinya dalam situasi permainan sebenarnya, lalu mengamati dan menganalisis apakah teknik yang dilakukan sudah efektif dalam tekanan permainan yang sesungguhnya, misalnya saat lawan memberikan tekanan ketat, atau saat ruang gerak terbatas. Contoh lainnya dalam permainan seperti futsal, murid diajak untuk tidak hanya menjalankan strategi yang telah disusun, tetapi juga mengevaluasi apakah strategi itu tetap efektif ketika situasi berubah. Apakah strategi serangan balik cepat masih relevan saat menghadapi tim bertahan rapat? Jika tidak, murid didorong beralih ke pola permainan *possession* untuk membuka ruang. Lingkungan belajar dirancang aktif, inklusif, dan kolaboratif, dengan pemanfaatan teknologi video analisis, catatan observasi rekan, dan integrasi data statistik yang dapat berkolaborasi dengan guru matematika. Proses ini mendorong murid untuk berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi efektif, berkolaborasi, dan menunjukkan kepemimpinan serta sportivitas – nilai-nilai penting dalam membangun dimensi profil lulusan.

Asesmen Keterampilan Gerak

Asesmen dalam pembelajaran ini berfungsi bukan hanya untuk mengukur hasil, tetapi juga untuk memperkaya proses belajar murid. Pendidik dapat menggunakan asesmen formatif berbasis rubrik observasi, jurnal refleksi, hingga asesmen antarteman berdasarkan panduan analisis. Murid dilatih untuk merefleksikan hasil pengamatan mereka: bagaimana kualitas teknik dalam situasi menantang? Bagaimana efektivitas strategi yang dijalankan? Misalnya, setelah pertandingan, murid bisa diminta menyusun analisis sederhana tentang seberapa efektif perubahan strategi mereka terhadap performa tim. Penggunaan video analisis untuk evaluasi diri juga menjadi alat yang kuat dalam mendorong kesadaran diri murid tentang kekuatan dan area perbaikan mereka. Pada akhir materi pembelajaran pendidik dapat menggunakan rubrik untuk mengetahui perkembangan keterampilan gerak murid. Dengan demikian, asesmen menjadi pengalaman belajar itu sendiri membangun motivasi, rasa percaya diri, dan kemampuan berpikir reflektif yang akan mereka bawa ke luar dari lapangan ke dalam kehidupan nyata.

b Materi Pemahaman dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Di tahap lanjutan pembelajaran PJOK, murid tidak hanya diajak untuk aktif secara jasmani, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif dalam konteks aktivitas jasmani. Mereka mengevaluasi strategi gerak dalam situasi baru misalnya, menyesuaikan taktik permainan bola voli saat menghadapi lawan dengan kemampuan servis yang kuat. Selain itu, mereka juga mengamati dan menilai bagaimana prinsip *fair play* dijalankan: apakah bermain adil, jujur, dan menghormati orang lain benar-benar diterapkan dalam situasi pertandingan. Murid kemudian merefleksikan bagaimana sikap sportif mempengaruhi hasil kegiatan seperti meningkatkan fokus individu atau memperkuat kepercayaan dalam tim. Sebaliknya, perilaku tidak etis seperti menyalahkan rekan atau curang bisa merusak kekompakan bahkan peluang kemenangan. Proses ini menumbuhkan pemahaman mendalam bahwa keberhasilan dalam aktivitas jasmani tidak hanya bergantung pada keterampilan, tetapi juga pada nilai-nilai etis dan keputusan strategis yang tepat. Semua ini menjadi bagian penting dari upaya membentuk karakter dan identitas murid secara utuh.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Agar pembelajaran PJOK menjadi proses yang memotivasi murid untuk terus belajar, pendidik dapat menerapkan pendekatan pembelajaran mendalam dengan model-model seperti *Sport Education Model (SEM)*, *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, atau *Cooperative Learning* dan lainnya. Model-model ini bukan sekadar strategi, tetapi menjadi kerangka praktik pedagogis yang menempatkan murid sebagai subjek pembelajaran yang aktif. Mereka tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mengaplikasikan strategi permainan dalam situasi nyata, kemudian merefleksikan hasil dan prosesnya. Misalnya, dalam permainan bola tangan, murid tidak hanya bermain, tapi secara sadar menyusun strategi melalui diskusi tim, menjalankannya di lapangan, lalu mengevaluasi efektivitasnya bersama-sama. Pengambilan keputusan tim baik melalui diskusi terbuka, voting, maupun kepemimpinan yang bijak menjadi bahan refleksi untuk memahami dampaknya terhadap keberhasilan tim.

Lingkungan belajar yang mendukung diciptakan melalui ruang yang aman secara jasmani dan emosional, di mana setiap murid merasa dihargai dan berani

menyampaikan pendapat. Kolaborasi lintas mata pelajaran juga memperkaya pengalaman belajar, misalnya dengan guru Bahasa Indonesia untuk menulis refleksi tentang sportivitas, atau guru Matematika untuk menganalisis data statistik permainan akan semakin menguatkan proses belajar murid. Pemanfaatan teknologi seperti video analisis, aplikasi strategi tim, atau platform diskusi daring memperluas akses dan meningkatkan keterlibatan murid secara aktif dalam pembelajaran. Seluruh proses ini mendorong murid untuk bernalar kritis terhadap pilihan strateginya, berpikir kreatif dalam mengembangkan solusi taktis, dan berkolaborasi secara efektif dalam dinamika tim. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya menyentuh aspek jasmani, tetapi juga membangun fondasi karakter dan kompetensi abad 21 secara utuh.

Asesmen Pemahaman Dan Keterampilan Personal, Sosial, dan Emosional

Asesmen dalam pembelajaran PJOK tidak hanya menilai hasil akhir atau performa fisik, tetapi juga menekankan proses berpikir strategis, etika, dan keterlibatan murid dalam dinamika tim. pendidik dapat menggunakan rubrik observasi, jurnal refleksi, presentasi taktik, atau rekaman video sebagai bahan evaluasi. Misalnya, murid diminta menulis refleksi tentang bagaimana sikap sportif membantu mereka tampil lebih percaya diri, atau bagaimana cara tim mereka mengambil keputusan mempengaruhi hasil permainan. Dalam asesmen antarteman, murid menilai kontribusi dan etika rekan satu tim, sehingga tercipta kesadaran kolektif dan tanggung jawab bersama. Diskusi kelompok tentang strategi yang berhasil dan tidak berhasil juga memperkuat pemahaman konseptual dan keterampilan sosial. Teknologi digital bisa digunakan untuk membuat portofolio digital strategi tim atau refleksi berbasis video.

c Kebugaran Jasmani dan Gaya Hidup Aktif

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang Dikembangkan

Pada tahap ini, pembelajaran PJOK berfokus pada kemampuan murid untuk merancang, menjalankan, dan mengevaluasi program aktivitas kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Murid diajak melaksanakan program kebugaran yang mereka desain sendiri, lalu menganalisis dampaknya terhadap kondisi fisik dan mental misalnya, dengan mengamati penurunan detak jantung saat istirahat, peningkatan stamina, atau peningkatan semangat dan fokus belajar. Mereka membandingkan kondisi sebelum dan sesudah menjalani program

secara konsisten dalam periode tertentu, menggunakan alat sederhana seperti self-test kebugaran. Murid juga menilai efektivitas strategi yang mereka gunakan, seperti penambahan frekuensi latihan, penyeimbangan jenis latihan (antara kardio, kekuatan, fleksibilitas), atau penetapan target spesifik seperti meningkatkan lari 5 km atau kekuatan otot perut. Proses refleksi ini membantu mereka memahami tantangan dan keberhasilan dalam mempertahankan kebiasaan aktif sebagai bagian dari dimensi profil lulusan, khususnya pada aspek bertanggung jawab terhadap kesehatan diri dan keberlanjutan.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Untuk mendalami materi ini, pendidik dapat menggunakan model pembelajaran seperti *Project-Based Learning* (PjBL) atau *Personalized Fitness Planning*, yang memungkinkan murid merancang program kebugaran mereka sendiri berdasarkan kebutuhan, minat, dan kondisi masing-masing. Pembelajaran dikontekstualisasikan dengan kehidupan nyata, seperti bagaimana menjaga aktivitas jasmani di tengah kesibukan satuan pendidikan, keterbatasan waktu, atau akses fasilitas. Murid diajak mengidentifikasi faktor internal (motivasi, minat, kondisi tubuh) dan eksternal (dukungan keluarga, lingkungan sosial, sarana) yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas jasmani. Mereka menyusun strategi untuk mengatasi hambatan dan menyusun rencana jangka panjang agar tetap aktif setelah masa satuan pendidikan berakhir. Sebagai contoh, murid bisa bekerja sama dengan guru Bimbingan Konseling untuk membuat rencana aksi pribadi, atau berkolaborasi dengan guru Informatika untuk mendesain aplikasi sederhana pencatat latihan harian.

Asesmen yang Mendukung Pembelajaran Bermakna

Asesmen dilakukan melalui pendekatan reflektif dan aplikatif. Pendidik dapat meminta murid menyusun portofolio yang berisi jurnal latihan, grafik perkembangan kebugaran, serta evaluasi dan revisi program yang telah dijalankan. Murid juga bisa membuat presentasi atau video yang menjelaskan strategi mereka dalam menjaga gaya hidup aktif dan bagaimana mereka beradaptasi dengan tantangan yang muncul. Rubrik asesmen dapat mencakup aspek konsistensi, pemahaman tentang kebugaran, kemampuan reflektif, serta relevansi dan keberlanjutan rencana pribadi mereka. Dengan asesmen yang menekankan proses dan dampak nyata, pembelajaran menjadi lebih personal, relevan, dan mendukung perkembangan murid sebagai individu yang sadar kesehatan dan siap menjaga kebugarannya sepanjang hayat.

d Kesehatan dan Keselamatan

Pentingnya Materi dan Kompetensi yang dikembangkan

Memasuki Fase F, murid berada pada tahap berpikir tingkat tinggi, di mana mereka tidak hanya memahami konsep hidup sehat dan keselamatan untuk diri sendiri, tetapi juga mampu mengubah pengetahuan itu menjadi aksi nyata yang bermanfaat bagi masyarakat. Dalam materi advokasi gaya hidup sehat, mereka belajar menganalisis masalah kesehatan di lingkungan sekitar, menyusun pesan edukatif berbasis data, lalu mengkomunikasikannya secara efektif lewat media digital atau konvensional. Mereka membuat kampanye, poster, video, atau infografis untuk mendorong perubahan perilaku sehat, sekaligus mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan empatik. Di saat yang sama, melalui materi pertolongan pertama, murid dilatih melakukan tindakan penyelamatan seperti CPR, pertolongan pada korban tersedak, atau penanganan syok, dengan prosedur yang benar dan tanggap. Pembelajaran dikemas dalam simulasi dan latihan yang membangun keberanian serta kepedulian sosial. Ketiga materi ini—advokasi gaya hidup aktif, edukasi pola makan sehat, dan praktik penyelamatan hidup—saling terintegrasi untuk membentuk murid sebagai agen perubahan: komunikator publik yang inspiratif dan penolong pertama yang andal. Dengan pendekatan pembelajaran mendalam, murid diajak merefleksikan pengalaman, menerapkan keterampilan dalam konteks nyata, dan menjadikan pembelajaran sebagai kontribusi untuk komunitas. Hasilnya, mereka tumbuh menjadi pribadi yang sehat, tanggap, dan mampu menciptakan dampak positif dalam budaya hidup sehat dan aman di satuan pendidikan, keluarga, dan masyarakat luas.

Kontekstualisasi Materi dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Di Fase F, murid diajak masuk ke dalam pengalaman belajar yang menantang dan bermakna, di mana mereka tidak hanya memahami pengetahuan kesehatan dan keselamatan, tetapi juga mengubahnya menjadi tindakan nyata yang berdampak di lingkungan sekitar. Pembelajaran disusun sedekat mungkin dengan realitas mereka, memanfaatkan pengalaman pribadi, observasi sosial, dan berbagai media sebagai titik awal untuk berpikir, bertanya, mencoba, dan mencipta. Dalam materi advokasi gaya hidup aktif dan sehat, murid diajak mengamati kebiasaan sedentary di kalangan remaja, lalu merancang kampanye media yang menggugah dan relevan seperti video pendek, infografis, atau podcast untuk mendorong perubahan perilaku aktif di satuan pendidikan atau komunitasnya. Saat membahas pola makan sehat sesuai kebutuhan

aktivitas, mereka mengolah data konsumsi harian, merumuskan pesan gizi yang kontekstual, dan mempresentasikannya secara menarik agar bisa dicerna oleh teman sebaya misalnya, kampanye pentingnya sarapan sebelum ujian atau tips makan sebelum olahraga. Dalam materi pertolongan hidup sesuai prosedur standar, murid tidak hanya mempelajari teknik CPR atau pertolongan pertama, tetapi juga dilatih mengambil keputusan cepat dan tepat dalam simulasi yang mencerminkan kondisi nyata, sambil menumbuhkan empati, tanggung jawab, dan ketenangan. Salah satu bentuk kolaborasi yang memperkaya pembelajaran ini adalah kerja sama dengan guru Informatika, di mana murid menggunakan perangkat lunak desain grafis atau video editing untuk membuat kampanye digital yang informatif dan menarik. Semua proses ini terjadi dalam lingkungan belajar yang kolaboratif, fleksibel, dan kaya eksplorasi, di mana murid dilibatkan secara aktif, saling memberi umpan balik, dan didampingi pendidik yang berperan sebagai fasilitator. Tanpa terasa, mereka mengembangkan kemampuan berpikir kritis, bertindak kreatif, dan bekerja sama dengan percaya diri membentuk mereka menjadi komunikator kesehatan yang persuasif, penolong yang sigap, dan agen perubahan kecil yang membawa pengaruh positif di sekitarnya.

Asesmen Kesehatan dan Keselamatan

Asesmen dirancang untuk menilai secara utuh kemampuan murid dalam menggabungkan pemahaman tentang gaya hidup sehat dengan keterampilan komunikasi dan pemanfaatan media secara kreatif dan bermakna. Penilaian tidak hanya melihat hasil akhir berupa kampanye atau proyek advokasi, tetapi juga menelusuri proses berpikir, kedalaman refleksi, kerja sama dalam tim, serta keberdayaan murid dalam menyampaikan pesan yang berdampak. Dalam proyek advokasi, asesmen mencakup sejauh mana murid mampu menganalisis tantangan kesehatan di komunitasnya, mengembangkan solusi berbasis data, serta mengemasnya dalam bentuk komunikasi yang menarik dan persuasif. Dalam materi pola makan sehat, penilaian mencakup kemampuan merancang pesan gizi yang relevan berdasarkan kebutuhan aktivitas jasmani dan sosial target audiens. Pada praktik penyelamatan hidup, asesmen dilakukan melalui observasi langsung dalam simulasi pertolongan pertama, menilai ketepatan tindakan dan kesiapsiagaan murid dalam situasi darurat. Semua asesmen bersifat autentik, berbasis proyek, reflektif, dan kolaboratif, menggunakan instrumen seperti rubrik proyek dan presentasi, *checklist* observasi praktik, serta lembar refleksi individu dan penilaian teman sebaya. Tujuan utamanya adalah memastikan bahwa murid tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu mentransformasikan pembelajaran menjadi kontribusi nyata bagi dirinya dan lingkungan sosialnya.



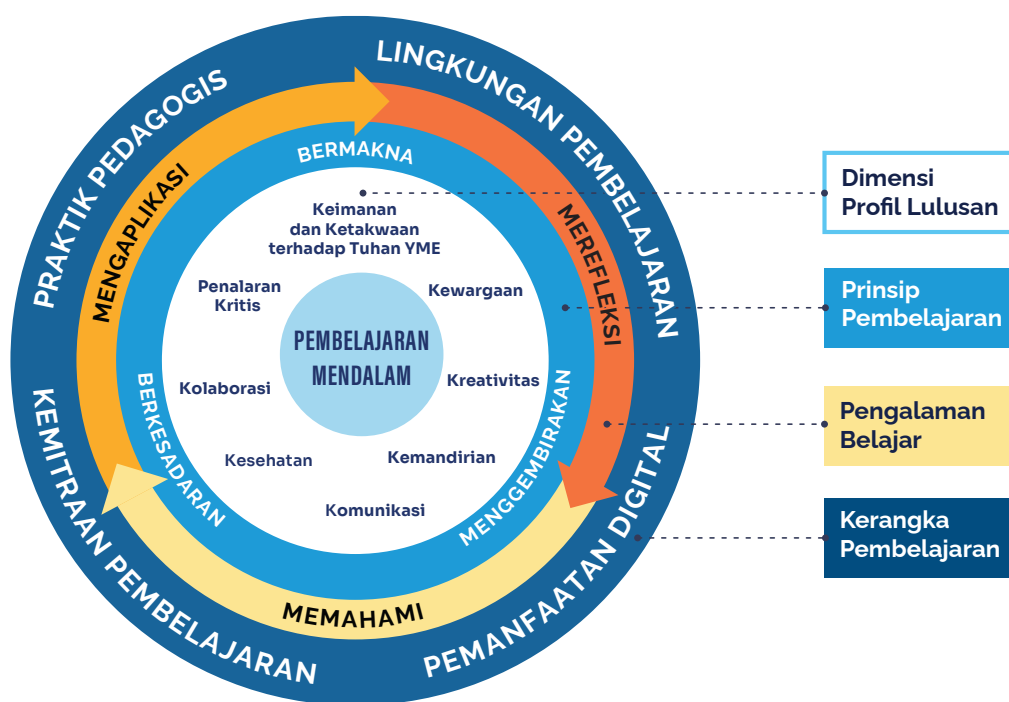
Perencanaan Pembelajaran Mendalam



Perencanaan Pembelajaran Mendalam

1. Kerangka Kerja Pembelajaran Mendalam

Kerangka kerja pembelajaran mendalam terdiri atas empat komponen, yaitu (1) dimensi profil lulusan, (2) prinsip pembelajaran, (3) pengalaman belajar, dan (4) kerangka pembelajaran. Kerangka kerja pembelajaran mendalam dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Kerja Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran mendalam difokuskan pada pencapaian delapan dimensi profil lulusan yang merupakan kompetensi dan karakter yang harus dimiliki oleh setiap murid setelah menyelesaikan proses pembelajaran dan pendidikan.

Delapan dimensi tersebut adalah:

1	Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME	Dimensi Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME menunjukkan individu yang memiliki keyakinan teguh akan keberadaan Tuhan serta menghayati nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Nilai keimanan ini tercermin dalam perilaku yang berakhlak mulia, penuh kasih, serta bertanggung jawab dalam menjalankan tugas dan kewajibannya.
2	Kewargaan	Dimensi kewargaan menunjukkan individu yang memiliki rasa cinta tanah air, menaati aturan dan norma sosial dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kepedulian, tanggung jawab sosial, serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah nyata yang terkait keberlanjutan manusia dan lingkungan. Fokus kewargaan yaitu kesadaran murid untuk berkontribusi terhadap kebaikan bersama sebagai warga negara dan warga dunia.
3	Penalaran Kritis	Dimensi penalaran kritis menunjukkan individu yang mampu berpikir secara logis, analitis, dan reflektif dalam memahami, mengevaluasi, serta memproses informasi. Murid memiliki keterampilan untuk menganalisis masalah, mengevaluasi argumen, menghubungkan gagasan yang relevan, dan merefleksikan proses berpikir dalam pengambilan keputusan.
4	Kreativitas	Dimensi kreativitas adalah individu yang mampu berpikir secara inovatif, fleksibel, dan orisinal dalam mengolah ide atau informasi untuk menciptakan solusi yang unik dan bermanfaat. Mereka dapat melihat masalah dari berbagai sudut pandang, menghasilkan banyak gagasan, serta menemukan dan mengembangkan alternatif solusi yang efektif.
5	Kolaborasi	Dimensi kolaborasi adalah individu yang mampu bekerja sama secara efektif dengan orang lain secara gotong royong untuk mencapai tujuan bersama melalui pembagian peran dan tanggung jawab. Mereka menjalin hubungan yang kuat, menghargai kontribusi setiap anggota tim, serta menunjukkan sikap saling menghormati meskipun terdapat perbedaan pendapat atau latar belakang.

6	Kemandirian	Dimensi kemandirian artinya murid mampu bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya sendiri dengan menunjukkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, dan menyelesaikan tugas secara tepat tanpa bergantung pada orang lain. Mereka memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan, menguasai dirinya, serta gigih dalam berusaha untuk mencapai tujuan.
7	Kesehatan	Dimensi kesehatan menggambarkan murid yang sehat jasmani, menjalankan kebiasaan hidup sehat, memiliki fisik yang bugar, sehat, dan mampu menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik untuk mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin (<i>well-being</i>).
8	Komunikasi	Murid memiliki kemampuan komunikasi yang baik untuk menyampaikan ide, gagasan, dan informasi dengan jelas serta berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi. Dimensi ini memungkinkan murid untuk berinteraksi dengan orang lain, berbagi serta mempertahankan pendapat, menyampaikan sudut pandang yang beragam, dan aktif terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan interaksi dua arah.

Dalam mencapai dimensi tersebut, pembelajaran mendalam berlandaskan tiga prinsip pembelajaran, yaitu **berkesadaran**, **bermakna**, dan **menggembirakan**. Ketiga prinsip ini saling melengkapi dalam menciptakan pengalaman belajar yang mendalam dan berkelanjutan bagi murid.

1 Berkesadaran

Berkesadaran merupakan pengalaman belajar murid yang diperoleh ketika mereka memiliki kesadaran untuk menjadi pelajar yang aktif dan mampu meregulasi diri. Murid memahami tujuan pembelajaran, termotivasi secara intrinsik untuk belajar, serta aktif mengembangkan strategi belajar untuk mencapai tujuan. Ketika murid memiliki kesadaran belajar, mereka akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan sebagai pelajar sepanjang hayat.

2 Bermakna

Pembelajaran bermakna terjadi ketika murid dapat menerapkan pengetahuannya secara kontekstual. Proses belajar murid tidak hanya sebatas memahami informasi/penguasaan konten, namun berorientasi pada kemampuan mengaplikasi pengetahuan. Kemampuan ini mendukung retensi jangka panjang. Pembelajaran terkoneksi dengan lingkungan murid membuat mereka memahami siapa dirinya, bagaimana menempatkan diri, dan bagaimana mereka dapat berkontribusi kembali. Konsep pembelajaran yang bermakna melibatkan murid dengan isu nyata dalam konteks personal/lokal/nasional/global. Pembelajaran dapat melibatkan orang tua, masyarakat, atau komunitas sebagai sumber pengetahuan praktis, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepedulian sosial.

3 Menggembirakan

Pembelajaran yang menggembirakan merupakan suasana belajar yang positif, menantang, menyenangkan, dan memotivasi. Rasa senang dalam belajar membantu murid terhubung secara emosional, sehingga lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan pengetahuan. Ketika murid menikmati proses belajar, motivasi intrinsik mereka akan tumbuh, mendorong rasa ingin tahu, kreativitas, dan keterlibatan aktif. Dengan demikian, pembelajaran membangun pengalaman belajar yang berkesan. Bergembira dalam belajar juga diwujudkan ketika setiap murid merasa nyaman, murid terpenuhi kebutuhannya seperti pemenuhan kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan kasih sayang dan rasa memiliki, kebutuhan penghargaan, serta kebutuhan aktualisasi diri.

Ketiga prinsip pembelajaran tersebut di atas dilaksanakan melalui olah pikir, olah hati, olah rasa dan olah raga. Keempat upaya tersebut adalah bagian integral dari pendidikan yang membentuk manusia seutuhnya.

Olah pikir (intelektual)

Olah pikir adalah proses pendidikan yang berfokus pada pengasahan akal budi dan kemampuan kognitif, seperti kemampuan untuk memahami, menganalisa, dan memecahkan masalah.

Olah hati (etika)

Olah hati adalah proses pendidikan untuk mengasah kepekaan batin, membentuk budi pekerti, serta menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual. Olah hati berfokus pada pengembangan aspek emosional, etika, dan spiritual murid, sehingga mereka mampu memahami perasaan, memiliki empati, dan menjalankan kehidupan dengan berlandaskan kebenaran, kejujuran, dan kebajikan.

Olah rasa (estetika)	Olah rasa adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kepekaan estetika, empati, dan kemampuan menghargai keindahan serta hubungan antar manusia.
Olah raga (kinestetik)	Olah raga adalah bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, kekuatan tubuh, serta membentuk karakter melalui kegiatan jasmani. Olah raga tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik, tetapi juga pada pengembangan disiplin, ketangguhan, dan kerja sama, yang diperlukan untuk mendukung pendidikan holistik.

Pembelajaran mendalam memberikan pengalaman belajar yang memungkinkan murid untuk memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan materi pembelajaran secara bermakna. Pengalaman belajar ini mencakup berbagai lingkungan dan situasi, serta melibatkan interaksi dengan materi pembelajaran, pendidik, sesama murid, dan lingkungan sekitarnya.

Pengalaman pembelajaran mendalam diciptakan melalui proses memahami, mengaplikasi, dan merefleksi yang digambarkan dan diuraikan sebagai berikut.

1 Memahami

Memahami dalam pendekatan pembelajaran mendalam adalah fase awal pembelajaran yang bertujuan membangun kesadaran murid terhadap tujuan pembelajaran, mendorong murid untuk aktif mengkonstruksi pengetahuan agar murid dapat memahami secara mendalam konsep atau materi dari berbagai sumber dan konteks. Jenis pengetahuan pada fase ini terdiri dari pengetahuan esensial, pengetahuan aplikatif, dan pengetahuan nilai dan karakter.

Pengetahuan Esensial	Pengetahuan Aplikatif	Pengetahuan Nilai dan Karakter
Pengetahuan dasar yang fundamental dalam suatu bidang atau disiplin ilmu, yang harus dipahami dan dikuasai untuk membangun pemahaman yang lebih kompleks dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks.	Pengetahuan yang berfokus pada penerapan konsep, teori, atau keterampilan dalam situasi nyata. Pengetahuan ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, membuat keputusan, atau menciptakan sesuatu yang berdampak.	Pengetahuan yang berkaitan dengan pemahaman tentang nilai-nilai moral, etika, budaya, dan kemanusiaan yang berperan penting dalam membentuk kepribadian, sikap, dan perilaku seseorang.

Pengetahuan Esensial	Pengetahuan Aplikatif	Pengetahuan Nilai dan Karakter
Contoh: Kosa kata, ungkapan, tata bahasa dasar, pengetahuan teks lisan/tulis, dan empat keterampilan berbahasa	Contoh: Memahami cara menulis dan menyusun huruf hangeul menjadi kata, frasa, kalimat dan teks sederhana	Contoh: Memahami cara menggunakan bahasa untuk membangun hubungan baik, menghindari kesalahpahaman dalam komunikasi, menunjukkan empati dan kepedulian.

Pada pengalaman belajar memahami, pendidik memantik rasa ingin tahu murid untuk memperoleh pengetahuan yang esensial dan diaplikasikan dalam berbagai konteks, dengan mengintegrasikan dengan nilai dan karakter. Setelah memperoleh pengetahuan, tahap ini mendorong murid untuk memahami informasi yang diperolehnya. Dengan pendekatan aktif dan konstruktif, murid tidak hanya menerima pengetahuan secara pasif, sehingga membentuk fondasi pemahaman yang menjadi dasar untuk mengaplikasi pengetahuan dalam situasi kontekstual atau tahapan selanjutnya.

Karakteristik pengalaman belajar memahami:

- Menghubungkan pengetahuan baru dengan pengetahuan sebelumnya
- Menstimulasi proses berpikir murid
- Menghubungkan dengan konteks nyata dan/atau kehidupan sehari-hari
- Memberikan kebebasan eksploratif dan kolaboratif
- Menanamkan nilai-nilai moral dan etika dan nilai positif lainnya
- Mengaitkan pembelajaran dengan pembentukan karakter murid

2 Mengaplikasi

Mengaplikasi merupakan pengalaman belajar yang menunjukkan aktivitas murid mengaplikasikan pengetahuan secara kontekstual. Pengetahuan yang diperoleh murid pada tahapan memahami diaplikasikan sebagai proses perluasan pengetahuan. Tahapan ini memberikan kesempatan kepada murid untuk menerapkan pengetahuan baik secara individu maupun kolaboratif. Pendalaman pengetahuan ini dilakukan dalam bentuk pengalaman belajar pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan lain-lain. Pengaplikasian pengetahuan ini mengimplementasikan kebiasaan pikiran dalam mengaplikasi pengetahuan yang melibatkan penerapan pola pikir yang mendukung proses

belajar, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara efektif. Murid melakukan praktik pemecahan masalah/isu yang kontekstual dan memberikan pengalaman nyata murid. Pendidik menghadirkan isu/masalah dalam konteks lokal/nasional/global atau di dalam dunia profesional. Pendekatan multidisiplin dan interdisiplin antar materi pelajaran berperan penting pada tahapan ini. Pada tahap ini, murid membangun solusi kreatif dan inovatif dalam pemecahan masalah konkret, yang hasilnya dapat berupa produk/kinerja murid. Keterlibatan murid ini dapat memberikan manfaat tidak hanya keterampilan akademik namun juga keterampilan hidup sehingga menumbuhkan kepedulian atas perannya sebagai bagian dari lingkungan sosial.



Pada tahap ini berikan kesempatan pada murid untuk menerapkan keterampilan atau pengetahuan tertentu dalam berbagai konteks. *Sebagai pendidik, kita sebaiknya tidak berasumsi bahwa jika murid sudah belajar suatu pengetahuan atau keterampilan, murid secara otomatis dengan sendirinya mengetahui kapan dan di mana menggunakannya. Penting untuk secara jelas pembelajaran memfasilitasi konteks di mana pengetahuan dan keterampilan tersebut dapat atau tidak dapat diterapkan oleh murid.*

Karakteristik pengalaman belajar mengaplikasi:

- Menghubungkan konsep baru dengan pengetahuan sebelumnya.
- Menerapkan pengetahuan ke dalam situasi nyata atau bidang lain.
- Mengembangkan pemahaman dengan eksplorasi lebih lanjut.
- Berpikir kritis dan mencari solusi inovatif berdasarkan pengetahuan yang ada.

3 Merefleksi

Merefleksi merupakan proses saat murid mengevaluasi dan memaknai proses serta hasil dari tindakan atau praktik nyata yang telah mereka lakukan. Refleksi ini bertujuan untuk memahami sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai, serta mengeksplorasi kekuatan, tantangan, dan area yang perlu diperbaiki. Tahap refleksi melibatkan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri, meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi terhadap cara belajar mereka.

Regulasi diri memungkinkan murid untuk mengambil tanggung jawab atas pembelajaran mereka sendiri, meningkatkan motivasi intrinsik, dan mencapai tujuan belajar secara efektif. Dalam proses ini, murid menerima umpan balik yang spesifik dan relevan dari pendidik, teman sebaya, komunitas, atau pihak terkait untuk membantu mereka meningkatkan kompetensi. Refleksi dilakukan secara personal untuk pengembangan diri dan secara kontekstual untuk memahami kontribusi dan peran mereka dalam lingkungan sosial. Dengan refleksi yang efektif, murid tidak hanya menyadari keberhasilan dan kekurangannya, tetapi juga mampu merumuskan langkah-langkah konkret untuk perbaikan di masa depan, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

Dalam pengalaman belajar merefleksi, murid tidak hanya diminta untuk mengulang atau mengingat kembali materi yang telah dipelajari, tetapi diarahkan untuk mengonstruksi kembali pemahamannya secara kritis, menghubungkannya dengan konteks yang lebih luas, serta mengidentifikasi implikasi atau kemungkinan penerapan dalam situasi berbeda. Proses ini melibatkan keterampilan metakognitif, seperti menyadari cara berpikir mereka sendiri, mengevaluasi strategi yang digunakan saat belajar, serta menilai keberhasilan atau hambatan dalam pencapaian tujuan belajar. Dengan demikian, refleksi berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman belajar dan transfer pengetahuan, memungkinkan murid untuk menggeneralisasi prinsip-prinsip inti, memformulasikan pertanyaan baru, serta mengembangkan alternatif ide atau solusi yang dapat diterapkan di luar konteks awal pembelajaran.

Pendekatan ini memperkuat pembelajaran mendalam karena mendorong murid menjadi pelajar aktif, reflektif, dan adaptif. Hal inilah yang menjadi pembeda antara pengalaman belajar merefleksi dengan refleksi sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Karakteristik pengalaman belajar merefleksi:

- a. Memotivasi diri sendiri untuk terus belajar bagaimana cara belajar.
- b. Refleksi terhadap pencapaian tujuan pembelajaran (evaluasi diri).
- c. Menerapkan strategi berpikir.
- d. Memiliki kemampuan metakognisi (meregulasi diri dalam pembelajaran).
- e. Mengelola emosi dalam pembelajaran.



Pertanyaan pada tahap refleksi dapat mendorong murid untuk berpikir kritis terhadap dirinya dan proses belajarnya, sehingga murid dapat mengevaluasi kebermanfaatan dari ide yang telah diberikan, menganalisis keberhasilan/tantangan dari proyek/produknya yang sudah dihasilkan, merancang strategi yang akan dilakukan untuk lebih berperan atau mengembangkan diri selanjutnya.

Penerapan pembelajaran mendalam juga melibatkan empat komponen penting yang saling mendukung dan membentuk pengalaman belajar yang holistik bagi murid. Keempat komponen ini adalah praktik pedagogis, lingkungan pembelajaran, pemanfaatan teknologi digital, dan kemitraan pembelajaran.

e Praktik Pedagogis

Praktik pedagogis merujuk pada strategi mengajar yang dipilih pendidik untuk mencapai tujuan belajar dalam mencapai dimensi profil lulusan. Untuk mewujudkan pembelajaran mendalam pendidik berfokus pada pengalaman belajar murid yang autentik, mengutamakan praktik nyata, mendorong keterampilan berpikir tingkat tinggi dan kolaborasi. Pembelajaran mendalam dapat dilaksanakan menggunakan berbagai praktik pedagogis dengan menerapkan tiga prinsip yaitu **berkesadaran**, **bermakna**, **menggembirakan**, contohnya: pembelajaran berbasis inkuiri, pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran berbasis masalah, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran stem (*science, technology, engineering, mathematic*), pembelajaran berdiferensiasi, diskusi, peta konsep, *advance organizer*, kerja kelompok, dan sebagainya.

f Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan pembelajaran menekankan integrasi antara ruang fisik, ruang virtual, dan budaya belajar untuk mendukung pembelajaran mendalam.

- Budaya belajar yang dikembangkan agar tercipta iklim belajar yang aman, nyaman, dan saling memuliakan untuk pembelajaran yang kondusif, interaktif, dan memotivasi murid bereksplorasi, berekspresi, dan kolaborasi.
- Optimalisasi ruang fisik sebagai proses interaksi langsung dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, meningkatkan kenyamanan, serta mendukung pembelajaran mendalam seperti ruang kelas, ruang konseling, laboratorium, lingkungan satuan pendidikan, perpustakaan, lingkungan/alam sekitar, ruang seni, ruang praktik keterampilan, ruang ibadah, aula/auditorium, museum, dan lainnya.

-
- c. Pemanfaatan ruang virtual untuk interaksi, transfer ilmu, penilaian pembelajaran tanpa keterbatasan ruang fisik, seperti desain pembelajaran daring, platform pembelajaran daring/hybrid, dan penilaian daring, dan lainnya.

Dengan integrasi ketiga aspek tersebut, proses pembelajaran tidak hanya mendukung perkembangan pengetahuan, tetapi juga membentuk murid yang adaptif dan menjadi pembelajaran mandiri. Misalnya dengan menerapkan Model *"Flipped Classroom"*, murid dapat mempelajari materi dasar di rumah (melalui video atau bacaan), kemudian menggunakan waktu di kelas untuk berdiskusi dan mengerjakan proyek.

g Pemanfaatan Teknologi Digital

Pemanfaatan teknologi digital juga memegang peran penting sebagai katalisator untuk menciptakan pembelajaran yang lebih interaktif, kolaboratif, dan kontekstual. Tersedianya beragam sumber belajar menjadi peluang menciptakan pengetahuan bermakna pada murid. Peran teknologi digital tidak terbatas hanya sebagai alat presentasi dan penyedia informasi namun teknologi digital dapat dimanfaatkan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan asesmen pembelajaran. Murid mendapatkan pengalaman belajar yang lebih interaktif, fleksibel, dan kolaboratif.

Sebagai contoh, dalam perencanaan pembelajaran, teknologi digital dapat digunakan untuk merancang perencanaan pembelajaran, menyusun perencanaan pembelajaran berbasis proyek, mendesain bahan ajar visual dan infografis, serta membuat konten interaktif seperti kuis dan simulasi. Pada tahap pelaksanaan, teknologi digital memfasilitasi pemanfaatan website sebagai sumber belajar, perpustakaan digital, video edukasi, multimedia interaktif, simulasi, animasi, dan gamifikasi. Sementara itu, dalam asesmen pembelajaran, teknologi digital dapat dimanfaatkan untuk pembuatan tes formatif interaktif, serta pengelolaan portofolio digital. Dengan demikian, teknologi digital menjadi alat yang integral dalam mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif.

h Kemitraan pembelajaran

Kemitraan pembelajaran akan membentuk hubungan yang kolaboratif untuk memberikan pengalaman belajar, kebaruan informasi serta umpan balik kepada murid melalui pengetahuan yang kontekstual dan nyata. Pendekatan ini memindahkan kontrol pembelajaran dari pendidik saja menjadi kolaborasi bersama. Pendidik membangun peran murid sebagai rekan belajar yang aktif mendesain dan mengarahkan strategi belajar mereka. Pendidik dapat melibatkan keluarga, masyarakat, atau komunitas sebagai mitra

yang memberikan dukungan serta konteks otentik dalam pembelajaran. Pendidik juga dapat memfasilitasi koneksi dengan ahli atau mitra profesional untuk memberikan umpan balik dan meningkatkan relevansi pembelajaran.

Kemitraan pembelajaran dapat dibangun dalam berbagai lingkup, seperti lingkungan satuan pendidikan (melibatkan kepala satuan pendidikan, pengawas satuan pendidikan, pendidik, dan murid), lingkungan luar satuan pendidikan (melibatkan MGMP, mitra profesional, dunia usaha, industri, institusi pendidikan, dan media), serta masyarakat (melibatkan orang tua, komunitas, tokoh masyarakat, dan organisasi keagamaan atau budaya). Dengan melibatkan berbagai pihak, kemitraan ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar murid tetapi juga memperluas jaringan dan sumber daya yang mendukung terciptanya pembelajaran yang holistik dan berkelanjutan.



Integrasi (1) praktik pedagogis, (2) kemitraan pembelajaran, (3) lingkungan pembelajaran, dan (4) pemanfaatan teknologi untuk mewujudkan pembelajaran mendalam yang efektif dan mendukung terwujudnya prinsip pembelajaran bermakna, berkesadaran, dan menggembirakan.

2. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran

Setelah menganalisis Capaian Pembelajaran (CP), guru PJOK mulai merancang apa saja yang perlu dipelajari murid dalam satu fase. Karena CP masih umum sehingga perlu diuraikan menjadi tujuan-tujuan pembelajaran, yang dapat dicapai satu persatu oleh murid hingga mereka mencapai akhir fase. Tujuan-tujuan ini disusun secara runtut (*sequence*) dan sistematis menjadi alur tujuan pembelajaran, yang mendukung proses belajar murid secara bertahap dan berkelanjutan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK, seperti perkembangan kemampuan gerak, pemahaman konsep, dan sikap sportif. Penyusunan alur ini penting untuk memastikan setiap langkah pembelajaran mengarah secara logis menuju capaian akhir fase.

Setiap tujuan pembelajaran sebaiknya memuat dua komponen. Pertama, kompetensi, yaitu kemampuan yang harus ditunjukkan murid setelah mengikuti proses pembelajaran. Pendidik dapat bertanya: keterampilan gerak apa yang perlu ditunjukkan murid? Apakah mereka mampu menunjukkan pemahaman tentang konsep aktivitas gerak dan kesehatan, atau menunjukkan sikap sportif dalam permainan? Kedua, lingkup materi, yakni isi atau konsep utama yang perlu dipahami murid dalam satu unit pembelajaran. Misalnya, dalam unit tentang kebugaran jasmani, murid perlu memahami konsep daya tahan, kekuatan otot, serta

bagaimana menjaga kebugaran melalui aktivitas yang sesuai dengan usia dan lingkungan mereka. Lingkungan sekitar, kegiatan harian, bahkan permainan tradisional bisa dimanfaatkan sebagai konteks belajar yang dekat dengan kehidupan mereka.

Guru PJOK dapat memilih beberapa cara dalam merumuskan tujuan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan konteks pembelajaran di kelas beberapa cara tersebut ada dalam panduan Pembelajaran dan Asesmen. Contoh Tujuan pembelajaran yang ada dalam panduan ini disusun langsung berdasarkan Capaian Pembelajaran (CP).

Setelah merumuskan tujuan pembelajaran, pendidik perlu menyusunnya dalam bentuk alur yang runtut. Alur tujuan pembelajaran bukanlah rincian, melainkan urutan logis dari tujuan-tujuan pembelajaran dalam satu fase. Beberapa hal penting dalam menyusun alur tujuan pembelajaran:

1. Alur tujuan pembelajaran dikembangkan tiap fase selanjutnya ditetapkan per tahunnya.
2. Alur tujuan pembelajaran perlu dikembangkan secara kolaboratif. Apabila pendidik mengembangkan alur tujuan pembelajaran secara mandiri, maka perlu kolaborasi pendidik lintas kelas/tingkatan dalam satu fase atau merancang bersama komunitas atau tim pendidik atau MGMP/KKG/KKT (Kelompok Kerja Tutor) di satuan pendidikan masing masing.
3. Alur tujuan pembelajaran dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kompetensi yang dikembangkan setiap mata pelajaran.
4. Alur tujuan pembelajaran fokus pada pencapaian pembelajaran.
5. Alur tujuan pembelajaran yang disediakan pemerintah adalah contoh. Urutan tujuan pembelajaran ditunjukkan dengan nomor atau huruf, tetapi pendidik atau satuan pendidikan dapat mengubah atau memodifikasi sesuai dengan kebutuhan.

Dalam menyusun alur tujuan pembelajaran PJOK, pendidik bisa memilih beberapa pendekatan sebagaimana dijelaskan dalam Panduan Pembelajaran dan Asesmen. Contoh Alur Tujuan Pembelajaran dalam panduan ini menggunakan pendekatan dari Konkret ke Abstrak: Mulai dari aktivitas nyata atau gerakan yang bisa diamati, lalu lanjut ke konsep atau prinsip di baliknya. Misalnya, menerapkan keterampilan gerak spesifik kemudian mengevaluasi strategi gerak.

Berikut ini beberapa contoh penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) guru mata pelajaran PJOK dapat menyesuaikan dengan kebutuhan.



SD/MI/Program Paket A

Penyusunan tujuan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fase B dapat dilihat pada contoh berikut.

Contoh Alur Tujuan Pembelajaran Fase B

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Terampil bergerak	murid menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; murid menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; murid memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.	murid mampu: • menghaluskan keterampilan gerak fundamental. • menerapkan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru. • menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian gerak. • memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak	Kelas III murid mampu: 1. menghaluskan keterampilan gerak fundamental. 2. menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian gerak. 3. menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. 4. menerapkan peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani. 5. berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani 6. mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya.
Belajar melalui gerak	murid menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. murid menerapkan peraturan untuk menumbuhkan <i>fair play</i> di dalam berbagai aktivitas jasmani. murid berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.	murid mampu: • menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. • menerapkan peraturan untuk menumbuhkan <i>fair play</i> di dalam berbagai aktivitas jasmani. • berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.	

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Bergaya hidup aktif	murid berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.	murid mampu: • berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani • mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.	Kelas IV murid mampu: 7. menerapkan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru. 8. memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak 9. berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani. 10. mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan. 11. mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. 12. mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.
Memilih hidup yang menyehatkan	murid mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya. murid mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. murid mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.	murid mampu: • mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya. • mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. • mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.	

SMP/MTs/Program Paket B

Contoh Alur Tujuan Pembelajaran Fase D

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran
Terampil bergerak	murid menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. murid memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.	murid mampu: - menerapkan keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi gerak. - mentransfer keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi gerak. - memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui gerak	murid membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. murid menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. murid menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.	murid mampu: - membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. - menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. - menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.

Alur Tujuan Pembelajaran

Kelas VII

murid mampu:

- menerapkan keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi gerak.
- membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda.
- berpartisipasi dalam aktivitas jasmani tingkat intensitas yang berbeda.
- menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan.

Kelas VIII

murid mampu:

- mentransfer keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi gerak.
- menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif.
- merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran
Bergaya hidup aktif	murid berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. murid menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.	murid mampu: • berpartisipasi dalam aktivitas jasmani tingkat intensitas yang berbeda. • menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda dalam aktivitas jasmani. • menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
Memilih hidup yang menyehatkan	murid menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. murid merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. murid mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.	murid mampu: • menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. • merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. • mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

Alur Tujuan Pembelajaran

- menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda dalam aktivitas jasmani.

Kelas IX

murid mampu:

- memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.
- menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

SMA/SMK/MA/Paket C

Contoh Alur Tujuan Pembelajaran Fase E

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Terampil bergerak	murid menerapkan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. murid mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang.	murid mampu: - menerapkan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. - mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang.	Kelas X murid mampu: - menerapkan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. - menerapkan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi. - berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. - mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media - mengevaluasi pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. - mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. - merefleksikan transfer strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda.
Belajar melalui gerak	murid merefleksikan transfer strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. murid memperagakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. murid menerapkan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.	murid mampu: - merefleksikan transfer strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. - Memperagakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. - menerapkan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.	

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Bergaya hidup aktif	murid berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. murid merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.	murid mampu: • berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. • merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.	8. Memperagakan fair play dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. 9. mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain. 10. merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih hidup yang menyehatkan	murid mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. murid mengevaluasi pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. murid mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.	murid mampu: • mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media • mengevaluasi pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. • mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.	

Contoh Alur Tujuan Pembelajaran Fase F SMK

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Terampil bergerak	murid mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. murid mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang.	murid mampu: - mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. - mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang.	Kelas XI murid mampu: - mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. - mengevaluasi <i>fair play</i> dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. - berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. - Mengadvokasi gaya hidup aktif menggunakan berbagai media. - mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur operasional standar (POS). - mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. - mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi. - mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang.
Belajar melalui gerak	murid mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang. murid mengevaluasi <i>fair play</i> dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. murid mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.	murid mampu: - mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang. - mengevaluasi <i>fair play</i> dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. - mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.	

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Bergaya hidup aktif	murid berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. murid mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.	murid mampu: • berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. • mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.	9. mengadvokasi pola makan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya. 10. mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih hidup yang menyehatkan	murid mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media. murid mengadvokasi pola makan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya. murid mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur operasional standar (POS).	murid mampu: • mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media. • mengadvokasi pola makan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya. • mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur operasional standar (POS).	

3. Penerapan Perencanaan Pembelajaran

Dalam menyusun perencanaan pembelajaran, pendidik diharapkan merancang pembelajaran secara mendalam seperti pada gambar berikut.



4. Contoh Perencanaan Pembelajaran

Fase B/Kelas IV

PERENCANAAN PEMBELAJARAN PJOK

Satuan Pendidikan	Sekolah Dasar
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase	B
Kelas	IV
Alokasi Waktu	2 Pertemuan (6 JP)

A. DIMENSI PROFIL LULUSAN

✓	Keimanan dan ketakwaan pada Tuhan YME	✓	Kolaborasi
	Kreativitas	✓	Kesehatan
	Kewargaan		Penalaran Kritis
	Kemandirian	✓	Komunikasi

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Murid memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.

C. PRAKTIK PEDAGOGIS

Game Based Learning

D. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Memberikan ruang kepada murid untuk melakukan kerja kolektif, melakukan partisipasi aktif, dan menumbuhkan rasa ingin tahu, baik di dalam ruang kelas maupun di ruang praktik (lapangan).

E. KEMITRAAN :

Berkolaborasi dengan guru kelas 4, menghubungkan pembelajaran materi membuat denah dengan memahami konsep ruang (jalur)

F. PEMANFATAAN DIGITAL

Terdapat beberapa beberapa teknologi untuk menunjang kegiatan pembelajaran ini diantaranya:

- Sosial Media : Media untuk sumber belajar dan publikasi hasil karya murid seperti YouTube.
- Aplikasi Sistem Pembelajaran : Digunakan sebagai wadah dan melakukan pencatatan terhadap aktivitas murid maupun asesmen, seperti Google Workspace, ataupun Evelbee.

G. LANGKAH PEMBELAJARAN

Pertemuan 1

Memahami Konsep Upaya dalam Gerak Melalui Bermain Kecepatan

Catatan : Permainan yang digunakan dalam pembelajaran ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kekhasan budaya lokal (seperti permainan tradisional)

Memahami (bermakna, berkesadaran, menggembirakan)

1. Pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran kepada murid dan memperkenalkan permainan "Penyelamatan Galaksi", dengan narasi: "kamu adalah tim penyelamat galaksi! Tugas kamu adalah belajar mengatur kecepatan gerak untuk menyelamatkan planet. Setiap gerakan yang tepat akan memberi kamu energi galaksi (poin)!"

2. Melakukan asesmen awal dengan meminta Murid melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan. Aktivitas diawali dengan pemanasan ringan.
 - Pendidik meminta murid melakukan pemanasan ringan dengan gerakan berpindah tempat (misalnya, melangkah, melompat, atau berputar) sebagai “latihan penyelamat galaksi”.
 - Pendidik memberikan sinyal sederhana (misalnya, tepuk tangan 1x untuk melangkah, 2x untuk melompat) untuk memperkenalkan konsep respons terhadap sinyal.
 - Setiap Murid yang merespons dengan tepat mendapat pujian verbal sebagai “energi galaksi kecil”.
 - Aktivitas ini berfungsi sebagai asesmen awal untuk mengelompokkan Murid berdasarkan kemampuan melakukan gerak lokomotor (Kelompok 1: belum mampu melakukan gerak dasar lokomotor, Kelompok 2: mampu melakukan gerak dasar lokomotor).
3. Pendidik memberikan pertanyaan pemantik:
 - Apa yang kamu tahu tentang gerak cepat dan lambat?
 - Kapan kita perlu bergerak cepat atau lambat di kehidupan sehari-hari?
4. Murid melakukan *brainstorming* singkat (1-2 menit) dalam pasangan untuk mendiskusikan jawaban, lalu beberapa di antaranya berbagi ide.
5. Pendidik menjelaskan aturan awal: Setiap aktivitas akan memberikan poin untuk tim (kelompok) berdasarkan kecepatan, ketepatan, dan kerja sama.
6. Murid dibagi berpasangan dan diberi misi mencari 3 objek bergerak di sekitar sekolah (misalnya, daun jatuh, teman berlari, burung terbang) dalam waktu 7 menit.
7. Setiap pasangan mencatat nama objek, kecepatan (cepat/lambat), dan dugaan penyebab gerakan (misalnya, angin, tenaga manusia) di “Lembar Misi Galaksi” (kertas sederhana).
8. Setiap pasangan mempresentasikan satu temuan mereka secara singkat (30 detik per pasangan).
9. Pendidik memberikan umpan balik

Mekanisme Permainan:

- Setiap objek yang diamati dengan benar memberikan 5 poin energi galaksi untuk tim.
- Bonus 3 poin jika pasangan dapat menjelaskan penyebab gerakan dengan tepat.
- Pendidik mencatat poin di papan tulis/buku catatan Pendidik sebagai “Papan Energi Galaksi”.

10. Murid dikelompokkan berdasarkan hasil asesmen awal.
 - Kelompok 1 melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari
 - Kelompok 2 melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari dengan menambah kecepatan
11. Murid melakukan aktivitas Bermain Kecepatan Jalan dan Lari.

Pendidik meniup peluit:

- Peluit satu kali = Berjalan dari titik A ke titik B atau sebaliknya
- Peluit dua kali = Berlari pelan dari titik A ke titik B atau sebaliknya
- Peluit tiga kali = Berlari lebih cepat dari titik A ke titik B atau sebaliknya (untuk kelompok 2)

Catatan:

- Pendidik dapat membunyikan peluit secara acak untuk melatih fokus Murid.
- Aktivitas permainan dapat dimodifikasi untuk mengukur sejauh mana pemahaman murid tentang konsep kecepatan.
- Murid yang memberikan respon tercepat mendapat penghargaan berupa pemberian pin bintang.
- Pendidik memberikan umpan balik kepada Murid.

Mekanisme Permainan:

- Setiap respons yang tepat dalam 3 detik memberikan 2 poin untuk tim.
- Penalti -1 poin untuk respons yang salah (misalnya, berlari saat sinyal berjalan).
- Tim dengan poin terbanyak di akhir misi dinobatkan sebagai "Penyelamat Galaksi Tercepat".

12. Pendidik Mengobservasi aktivitas yang dilakukan Murid sebagai bagian dari asesmen formatif.
13. Memberikan umpan balik dan menjelaskan manfaat memahami konsep usaha terutama kategori cepat-lambat atau waktu dalam kehidupan sehari-hari.
14. Murid menyimpulkan hasil pembelajaran dalam diskusi kelas
15. Murid diberikan "Checklist Penyelamat Galaksi" (terlampir) untuk diisi setelah aktivitas.
16. Pendidik dan Murid merangkum hasil pembelajaran.

17. Setiap kelompok yang berpartisipasi dalam diskusi mendapat 5 poin bonus.
18. Pendidik mengumumkan tim pemenang berdasarkan total poin dan memberikan “Medali Penyelamat Galaksi” (bisa berupa stiker atau pujian).
19. Pendidik memberikan penguatan dan motivasi kepada Murid untuk menerapkan hasil belajar hari ini kedalam berbagai aktivitas fisik/olahraga.
20. Pendidik menutup sesi dengan pesan reflektif tentang bagaimana mengatur kecepatan ketika bergerak.

Pertemuan 2

Memahami Konsep Ruang melalui Kegiatan Mengikuti Jalur

Memahami (berkesadaran, bermakna

1. Pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran kepada murid.
2. Pendidik PJOK berkolaborasi dengan Pendidik kelas yang telah mengajarkan materi membuat denah dan menjadikan pembelajaran dari Pendidik kelas 4 tersebut sebagai pemahaman dasar dalam mengenalkan konsep ruang subkategori jalur.
3. Memberikan pertanyaan pemantik;
 - Apa yang kamu ketahui tentang jalur? Jalur apa saja yang sering kamu temui?
 - Bagaimana cara bergerak mengikuti jalur?
4. Pemanasan dengan mengikuti gerakan pada video youtube (link : https://s.id/pemanasan_1)/Pendidik dapat membimbing murid melakukan pemanasan dinamis atau melakukan permainan yang berorientasi pada materi inti.
5. Murid melakukan aktivitas treasure hunt
 - Murid dibagi berpasangan untuk mencari 3 jenis jalur di sekitar sekolah (misal: trotoar, garis lapangan, jejak kaki di tanah)
 - Murid lalu memotret atau menggambar jalur yang mereka temukan di kertas.
6. Murid menceritakan hasil pengamatan jalur
7. Pendidik menunjukkan gambar jalur di kehidupan nyata (jalan raya, sungai, jalur migrasi hewan, dll) dan bertanya: “Apa yang terjadi jika tidak ada jalur?”

Mengaplikasi (berkesadaran, bergembira)

8. Murid melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat dengan mengikuti jalur yang mereka amati.
9. Pendidik melakukan observasi. Hasil pengamatan dapat digunakan Pendidik sebagai pertimbangan pemberian bantuan kepada Murid pada saat proses pembelajaran dan ekstensi atau menetapkan rangkaian aktivitas yang lebih kompleks.
10. Murid mendiskusikan konsep jalur yang digunakan pada kegiatan berpindah dengan mengikuti jalur menggunakan gambar. Pada tahap ini Pendidik melakukan recalling pembelajaran tentang membuat denah yang pernah Murid pelajari bersama Pendidik kelas 4.
11. Murid melakukan aktivitas permainan "Bergerak mengikuti jalur/Kurir Cerdas"

Permainan Kurir Cerdas

- Murid melakukan gerakan berpindah mengikuti jalur yang disediakan oleh Pendidik. Jalur yang disediakan Pendidik dapat berbentuk zig-zag, huruf, maupun pola-pola tertentu.
- Murid diminta memodifikasi jalurnya sendiri dan boleh menambahkan rintangan di dalam jalurnya.
- Murid diharapkan mampu membuat lebih dari 2 jalur dan dapat melakukan aktivitas gerak pada jalur yang mereka buat.
- Memberikan umpan balik dan menjelaskan cara mengeksplorasi ruang dalam jalur tertentu dengan sebuah gerakan atau rangkaian gerak yang berkesinambungan.

12. Melaksanakan asesmen sumatif saat Murid menyusun 2 sampai 3 jalur sesuai dengan kreatifitasnya dan melakukan aktivitas pada jalur yang mereka buat dengan konsep usaha (kecepatan) dan ruang (jalur).

Merefleksi (bermakna)

13. Pendidik menanyakan perasaan Murid setelah mengikuti pelajaran menggunakan pertanyaan :
 - Tugas apa yang paling menantang dalam pelajaran hari ini? mana yang paling mudah?
 - Bagaimana rasanya melakukan pembelajaran hari ini bersama temanmu? (Jempol ke atas untuk jawaban menyenangkan/bahagia, jempol ke bawah apabila Murid merasakan hal sebaliknya)

-
- “Apa yang membuat kamu merasa bangga dari aktivitas membuat jalur dan bergerak tadi?”
 - “Bagaimana kamu bisa membuat aktivitas ini lebih menyenangkan?”
14. Murid diberikan lembar *Peer Assessment* (terlampir) untuk diisi setelah aktivitas.
 15. Murid dibagi dalam kelompok kecil (3–4 orang) untuk mendiskusikan:
 - “Apa yang menjadi alasan kamu memilih jalur tersebut?”
 - “Jalur mana yang paling menantang untuk diikuti? Mengapa?”
 - “Kenapa kelompok kamu memilih jalur tersebut?”
 - “Bagaimana kamu memutuskan urutan gerakan dalam jalur yang kamu buat?”
 - “Apa alasan kamu memilih gerakan (jalan, lari, atau lompat) untuk melewati jalur yang dibuat oleh kelompokmu?”
 - “Apakah ada jalur di lingkungan rumahmu yang mirip dengan jalur yang dibuat dalam pembelajaran tadi? Apabila ada jalur yang mirip, apakah gerak yang kamu lakukan dalam permainan dipertemuan ini bisa dipraktikkan pada jalur di lingkungan rumahmu?”
 16. Setiap kelompok menunjuk satu perwakilan untuk berbagi hasil diskusi, mendorong murid untuk menganalisis proses berpikir mereka dalam merancang jalur dan menerapkan konsep usaha pada jalur yang mereka buat.
 17. Pendidik memuliakan Murid dengan menghargai pencapaian Murid.
 18. Pendidik menutup sesi dengan pesan reflektif tentang bagaimana mengaplikasikan aktivitas gerak mengikuti jalur dalam kehidupan sehari-hari dengan memberikan pertanyaan Apa manfaat memahami jalur? Contoh: tidak tersesat, menghindari kecelakaan, atau membuat denah permainan.

H. ASESMEN

Asesmen Pertemuan 1

Asesmen Awal

Aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan.

- Formulir Asesmen Awal

No	Nama	Variasi gerakan bergerak berpindah tempat		Keterangan
		Butuh Bantuan	Mandiri	
1				
2				
3.				
4.				
5.				
6.				
dst				
Butuh Bantuan : Murid belum mampu melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat secara mandiri		Mandiri : Murid dapat melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat secara mandiri		

Tindak Lanjut		
Kriteria	Murid belum mampu melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat secara mandiri	Murid dapat melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan secara mandiri
Tindak Lanjut	Murid dimasukkan ke dalam kelompok 1 untuk melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari	Murid dimasukkan ke dalam kelompok 2 untuk melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari dengan menambah kecepatan.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen pembelajaran pertemuan 1 dilakukan sepanjang proses pembelajaran. (*Assesmen for Learning*)

- Formulir Asesmen Pembelajaran Pertemuan 1

No	Nama	Menerapkan konsep upaya (waktu/cepat lambat) dalam permainan		Kriteria (MB/B/BSH)
		Muncul	Belum Muncul	
1				
2				
3				
4				
dst				

Aspek yang di nilai	Kriteria		
	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang sesuai Harapan
Menerapkan konsep waktu (cepat lambat) dalam permainan.	Murid berlari dengan usaha cepat, tetapi gerak dasar (langkah, koordinasi) kurang tepat. Kurang respon terhadap instruksi	Murid berlari dengan gerak dasar yang benar (langkah lebar, koordinasi baik) dan usaha cepat. Belum konsisten terhadap instruksi.	Murid berlari dengan gerak dasar sangat baik, kecepatan optimal, dan gerakan terkontrol. Sangat respon terhadap instruksi.

Tindak Lanjut			
Kriteria	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang sesuai Harapan
Bentuk Tindak Lanju	Pemberian bantuan kepada Murid pada saat proses pembelajaran dan bimbingan teman sebaya.	Memberikan kalimat pemantik atau dengan kasus gerak supaya penerapan konsep waktu dalam permainan lebih konsisten.	Mengajak Murid untuk lebih konsisten melakukan gerakan dan menjadi tutor sebaya.

- **Checklist Penyelamat Galaksi**

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya bisa berjalan saat mendengar peluit satu kali		
Saya bisa berlari pelan saat mendengar peluit dua kali		
Saya bisa berlari cepat saat mendengar peluit tiga kali		
Saya fokus mendengarkan sinyal peluit		
Saya membantu teman dalam tim		

Tujuan Saya adalah :

Kriteria Penilaian Checklist:

1. Pendidik memeriksa kelengkapan pengisian checklist dan relevansi tujuan pribadi.
2. Tidak ada skor numerik; Pendidik memberikan umpan balik tertulis, misalnya: "Bagus, tujuanmu untuk lebih fokus sangat jelas! Coba dengarkan peluit dengan lebih cermat di latihan berikutnya."
3. Umpan Balik Pendidik:
 - Pendidik memberikan komentar positif berdasarkan jurnal, diskusi, atau checklist, misalnya: "Keren, kamu sudah bisa berlari pelan dengan baik! Latihan lebih banyak akan membuatmu lebih cepat."
 - Pendidik membantu Murid menghubungkan refleksi mereka dengan tujuan pembelajaran, misalnya: "Fokusmu pada sinyal peluit menunjukkan kamu memahami konsep gerak!"
4. Umpan Balik Teman:
 - Selama diskusi kelompok, Murid diminta memberikan pujian kepada satu teman, misalnya: "Aku suka cara kamu membantu tim dengan mengingatkan sinyal peluit."
5. Refleksi Mandiri:
 - Murid didorong untuk membaca kembali jurnal atau checklist mereka sebelum pertemuan berikutnya untuk mengingat tujuan pribadi mereka

Asesmen Pertemuan 2

Asesmen Sumatif: Asesmen Pembelajaran (*Assesmen of Learning*)

- Rubrik ini dipergunakan guru untuk menilai kinerja Murid selama kegiatan menyusun rangkaian gerak dengan konsep upaya (waktu/kecepatan) dan ruang (jalur) sesuai kreatifitasnya.

Aspek yang di nilai	Kriteria		
	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang sesuai Harapan
Menerapkan konsep usaha (cepat lambat) dalam permainan.	Murid bergerak dengan usaha cepat, tetapi sering melenceng dari jalur atau gerak dasar kurang tepat.	Murid bergerak cepat dengan gerak dasar yang benar dan tetap pada jalur tanpa melenceng.	Murid bergerak cepat dengan gerak dasar sangat baik, kecepatan optimal, dan tetap pada jalur dengan kontrol penuh.
Menerapkan konsep ruang (jalur) dalam permainan.	Hanya muncul 1 jalur. Jalur yang dibuat sangat sederhana, kurang mendukung gerakan cepat, dan minim kontribusi murid.	Muncul 2 s.d 3 jalur. Jalur yang dibuat fungsional, memiliki tikungan yang mendukung gerakan cepat, dan menunjukkan kerja sama kelompok.	Muncul lebih dari 3 jalur. Jalur yang dibuat sangat kreatif, efisien untuk gerakan cepat, dan menunjukkan inisiatif serta kolaborasi kelompok yang kuat.
Penerapan konsep gerak dalam rangkaian gerak	Murid melakukan rangkaian gerak pada jalur dengan bantuan, tetapi sering terputus atau lambat.	Murid melakukan rangkaian gerak pada jalur dengan lancar dan sesuai desain.	Murid melakukan rangkaian gerak pada jalur dengan sangat lancar, menunjukkan transisi kreatif dan efisien.
Murid dianggap mencapai tujuan pembelajaran jika ketiga aspek mencapai minimal tahap berkembang.			

Tindak Lanjut			
Kriteria	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang sesuai Harapan
Bentuk Tindak Lanjut	Murid mendapatkan perhatian dan bimbingan yang	Murid telah mencapai tujuan pembelajaran akan	Murid telah mencapai tujuan pembelajaran

Tindak Lanjut			
Kriteria	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang sesuai Harapan
	lebih dalam memperagakan konsep gerak dari guru serta menjadi catatan untuk ditindaklanjuti.	diberikan pengayaan untuk meningkatkan pemahaman dalam memperagakan konsep gerak.	dapat diberikan pengayaan dengan aktivitas yang lebih menantang dan mengeksplorasi konten yang berhubungan dengan konsep gerak yang dipelajari.

Peer Assessment

Petunjuk untuk Murid

1. Amati bagaimana temanmu melakukan gerakan sesuai konsep kecepatan dan jalur.
2. Isi tabel di bawah dengan emoji:
 - 😊 (Sangat baik: Teman menunjukkan perkembangan jelas)
 - 😐 (Cukup baik: Teman menunjukkan perkembangan, tapi perlu latihan)
 - 😞 (Perlu lebih baik: Teman belum menunjukkan perkembangan)
3. Serahkan lembar ini kepada Pendidik setelah selesai.

Nama Pengamat : _____

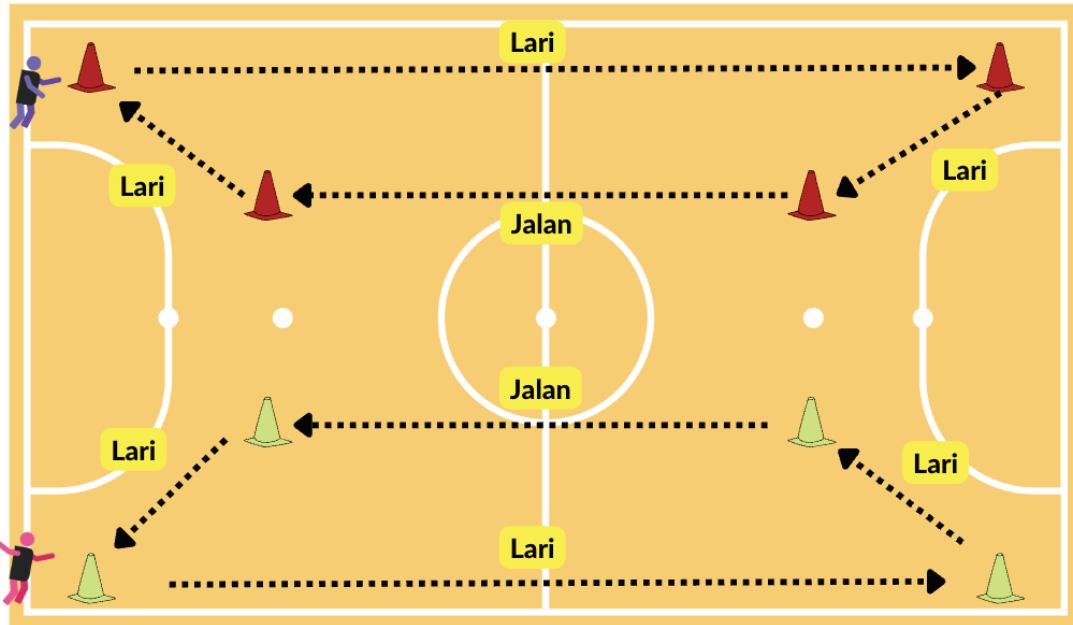
Nama Teman yang Dinilai : _____

No	Pertanyaan	😊	😐	😞
1	Temanmu menunjukkan pemahaman gerak cepat dan lambat sesuai sinyal peluit (1x berjalan, 2x lari pelan, 3x lari cepat).			
2	Temanmu menyesuaikan kecepatan gerakan dengan benar sesuai sinyal, menunjukkan perkembangan dalam mengontrol kecepatan.			
3	Temanmu semakin fokus mendengar dan merespons sinyal peluit dengan cepat dan tepat dibandingkan awal aktivitas.			
4	Temanmu menunjukkan pemahaman tentang jalur (misalnya, zig-zag, huruf) dengan mengikuti jalur yang diberikan dengan benar.			
5	Temanmu bergerak mengikuti jalur dengan lancar, menunjukkan perkembangan dalam koordinasi gerak.			
6	Temanmu membuat jalur sendiri yang menarik atau menambahkan rintangan, menunjukkan perkembangan dalam eksplorasi ruang.			



MEDIA PEMBELAJARAN PERTEMUAN 1

1. Aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan

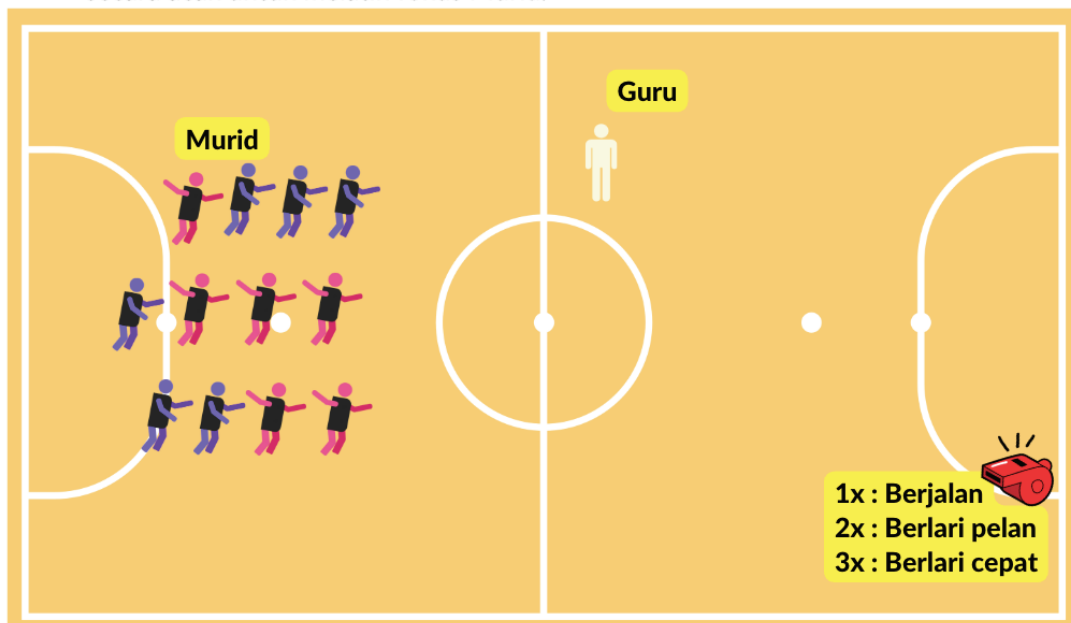


Catatan :

- Guru dapat menyesuaikan rangkaian variasi gerak sesuai dengan kebutuhan dan sarana dan prasarana yang tersedia.

2. Aktivitas Bermain Kecepatan Jalan dan Lari :

- Murid melakukan gerakan berjalan ketika mendengar bunyi peluit satu kali. Murid berlari pelan ketika mendengar bunyi peluit dua kali. Murid berlari secepat-cepatnya ketika mendengar bunyi peluit tiga kali. Guru dapat membunyikan peluit secara acak untuk melatih fokus Murid.





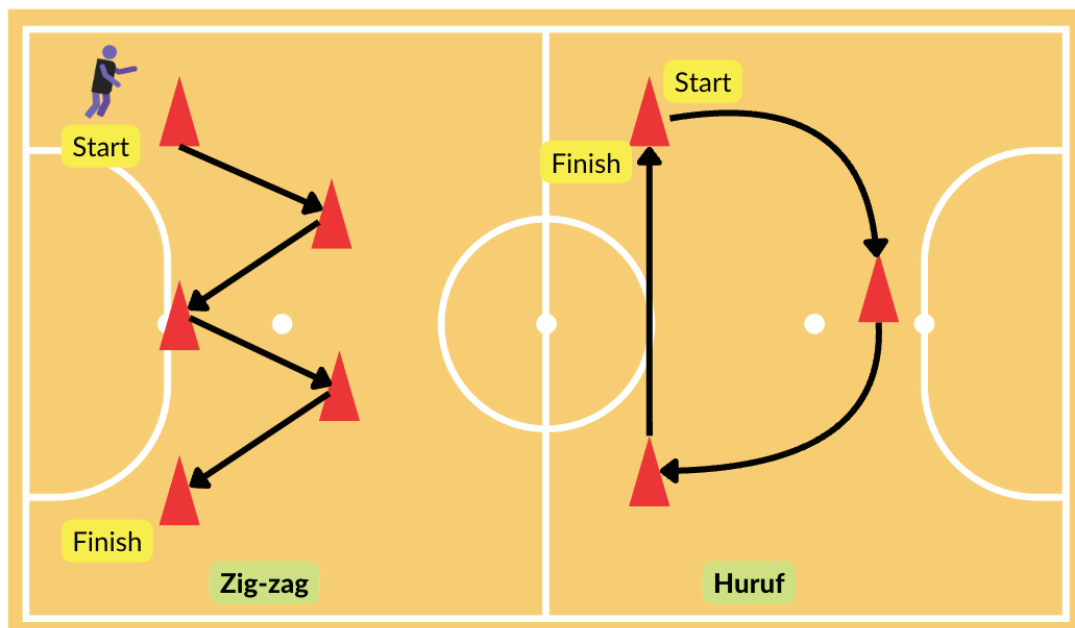
MEDIA PEMBELAJARAN PERTEMUAN 2

- Referensi gerakan pemanasan :

Link : s.id/akty_pemanasan



- Aktivitas Berjalan dan Berlari Mengikuti Jalur/Permainan Kurir Cerdas
 - Contoh jalur



- Setiap kelompok menjadi "kurir" yang harus mengantarkan barang (bola/kardus) mengikuti jalur tertentu.
- Level Challenge:
 - Level 1: Jalur lurus (prioritaskan kecepatan).
 - Level 2: Jalur zig-zag (prioritaskan keseimbangan).

Catatan :

Guru dapat membuat jalur dan gerakan sesuai dengan kebutuhan dan sarana dan prasarana yang tersedia.



MEDIA PEMBELAJARAN PERTEMUAN 2

- LKPD Aktivitas Membuat Jalur Berjalan dan Berlari

LEMBAR KERJA Murid

Nama :
Kelas :
Tanggal :

A. TUJUAN

Menyusun rangkaian gerak dengan konsep waktu dan jalur sesuai kreatifitasnya.

B. ALAT DAN BAHAN

- Kertas/ buku tulis
- Pensil/ ballpoint
- Penghapus karet/ cair (jika diperlukan)

C. PETUNJUK KERJA

1. Tentukan jumlah dan jenis gerakan yang akan dimasukkan dalam rangkaian. Buat daftar gerakan yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
2. Atur urutan gerakan berdasarkan konsep waktu. Tentukan durasi atau jumlah pengulangan gerak untuk setiap gerakan.
3. Susun jalur gerakan, tentukan bagaimana setiap gerakan akan dihubungkan satu sama lain dalam jalur yang telah dipilih.
4. Silahkan buat denah jalur pada kotak di bawah ini, jangan lupa berikan keterangan pada setiap gambar yang kamu buat.

I. DAFTAR PUSTAKA

Buku Siswa PJOK Kelas IV Kemendikbudristek

George M. Graham Melissa A. Parker Shirley Ann Hale, Children Moving A Reflective Approach to Teaching Physical Education, McGraw Hill – Higher Education

Canva : s.id/modul_raw

Fase D/Kelas VII SMP

MENERAPKAN GERAK SPESIFIK DALAM BOLA VOLI

Mata Pelajaran	PJOK
Fase	D
Kelas	VII
Semester	1 (Ganjil)
Alokasi Waktu	3 x Pertemuan (3 JP tiap pertemuan)

A. IDENTIFIKASI

Dimensi Profil Lulusan (DPL)

✓	Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan YME	✓	Kolaborasi
	Kewargaan		Kemandirian
✓	Penalaran Kritis		Kesehatan
✓	Kreativitas	✓	Komunikasi

B. DESAIN PEMBELAJARAN

Tujuan Pembelajaran

Murid mampu menerapkan keterampilan gerak dalam berbagai situasi gerak

Praktik Pedagogis

1. Pembelajaran berbasis praktik (*practice based learning*)
2. Eksplorasi lapangan
3. *Peer learning*

Kemitraan Pembelajaran

1. Pelatih Klub
2. Pendidik Bahasa Indonesia

Lingkungan Pembelajaran

1. Ruang Fisik: Lapangan sekolah
2. Ruang Virtual (google form dan youtube)
3. Budaya Belajar kolaboratif, komunikatif dan aktif

Pemanfaatan digital

1. Video Pembelajaran melalui youtube
2. Google Form pada bagian refleksi

C. PENGALAMAN BELAJAR

Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Mengamati dan memperbaiki keterampilan gerak spesifik passing atas, passing bawah, dan servis dalam permainan bola voli

MEMAHAMI (Berkesadaran dan Bermakna)

1. Membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan menciptakan suasana positif
2. Pendidik menayangkan video tentang bagaimana melakukan passing dengan benar (*slow motion*). Berikut link video: <https://youtu.be/Cd7G3OD56KQ>
3. Jika tidak memungkinkan adanya koneksi internet maupun sarana prasarana untuk memutar video, pendidik dapat memperagakan gerak passing yang benar di depan kelas
4. Memberikan pertanyaan pemantik sebagai berikut:
 - a) *Gerakan apa yang sering dipakai dalam bola voli?*
 - b) *Pernahkah kalian melakukan gerakan seperti passing dan service?*
 - c) *Seberapa antusiaskah kalian belajar permainan bola voli?*

-
5. Berdiskusi berdasarkan pengamatan video dan membimbing murid untuk memahami tentang;
 - a) Bagaimana cara passing bawah, passing atas, service dalam bola voli yang benar
 - b) Bagaimana cara meningkatkan keterampilan gerak tersebut (Jika masih belum terampil)
 6. Pendidik mengajak murid untuk mendemonstrasikan, mengamati, dan memperbaiki keterampilan gerak, serta menganalisis gerakan yang dilakukan di lapangan bola voli.
 7. Murid melakukan pemanasan (warming up), dan mendemonstrasikan beberapa gerak spesifik dalam olahraga bola voli; passing bawah, passing atas, smash dan service
 8. Murid membentuk kelompok yang beranggotakan 3 murid untuk memperagakan passing bawah, passing, service dan smash secara berpasangan dan pasangan lain menjadi pengamat secara bergantian. (Pemodelan dan rincian aktivitas lihat pada poin D pada Media Pembelajaran)
 9. Murid dapat menggunakan kamera *handphone* jika memungkinkan, jika tidak dapat secara langsung untuk melakukan pengamatan gerak
 10. Murid memperagakan permainan modifikasi bola voli 3 lawan 3
 11. Murid mencoba menganalisis gerakan dalam permainan bola voli dengan langkah sebagai berikut:
 - a) **Mengamati gerakan** teman atau video, fokus pada teknik dasar.
 - b) **Mengidentifikasi kesalahan** dalam postur, keseimbangan, atau koordinasi.
 - c) **Menganalisis penyebab** kesalahan dan dampaknya dalam permainan.
 - d) **Memberikan koreksi** dengan memperbaiki teknik dan latihan ulang.
 - e) **Mengevaluasi hasil** apakah ada peningkatan setelah perbaikan.
 12. Murid berdiskusi untuk mencoba memberikan koreksi dan perbaikan gerak (*peer learning*)
 13. Murid masih dengan kelompoknya mencoba mendemonstrasikan kembali dengan memperbaiki gerakan spesifik pada gerakan passing bawah, passing atas, dan service
 14. Murid bermain bola voli 3 lawan 3, dengan menerapkan gerak spesifik passing bawah, passing atas dan servis dalam permainan itu, sedangkan murid lain melakukan pengamatan kembali
 15. Setelah seluruh tahapan aktivitas selesai, Pendidik dan murid berdiskusi, Pendidik dapat memberikan *feedback* (umpan balik) sebagai perbaikan gerak
 16. Mendiskusikan dengan murid, dengan fokus pada:
 - a) Evaluasi diri terkait aktivitas apa saja yang sudah dilakukan

- b) Memberikan motivasi kepada murid agar selalu aktif dan semangat untuk mengikuti aktivitas pembelajaran
- 17. Pendidik memberikan apresiasi kepada murid yang telah aktif dan berusaha memperbaiki gerak
- 18. Pendidik bersama murid merencanakan aktivitas pada pertemuan selanjutnya, jika memungkinkan dengan mengundang komunitas/klub bolavoli untuk berbagai pengetahuan dan keterampilan bola voli
- 19. Pendidik menutup pembelajaran

Pertemuan 2

Memperbaiki keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola voli melalui *feedback* (umpan balik)

MEMAHAMI (Berkesadaran, Bermakna dan Menyenangkan)

1. Membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan menciptakan suasana positif
2. Pendidik dan Mitra Pembelajaran (pelatih klub) yang diundang, menjelaskan tentang pentingnya umpan balik untuk meningkatkan keterampilan dan menghaluskan gerak dalam bola voli
3. Pendidik menayangkan video dengan link: https://youtu.be/v_Wk1bnvumo tentang proses latihan untuk mendapatkan keterampilan gerak dalam bola voli sampai mahir.
4. Jika tidak memungkinkan adanya koneksi internet maupun sarana prasarana untuk memutar video, pendidik dapat memperagakan berbagai bentuk latihan gerak dalam bola voli di depan kelas
5. Pendidik memberikan pertanyaan pemantik “Mengapa umpan balik sangat penting untuk memperbaiki gerakan?”
6. Pendidik bersama pelatih klub mengajak murid ke lapangan untuk memodelkan atau memberi contoh cara memperbaiki gerakan melalui umpan balik langsung dalam permainan memperbaiki keterampilan melalui umpan balik
7. Murid melakukan pemanasan dan memperagakan permainan yang menyenangkan melalui permainan mengambil telur.
8. Murid memperagakan bola voli 4 lawan 4 dengan peraturan;

- a) Babak 1 selama 10 menit, tidak diperbolehkan berbicara atau bersuara. Jika melanggar, bola diserahkan kepada lawan.
 - b) Babak 2 selama 10 menit harus ada komunikasi melalui suara dan pembicaraan. Bola di-passing kepada teman dan harus dengan memanggil nama mereka.
9. Pendidik mengajak murid Membahas perbedaan pengalaman antara babak 1 dan 2; Mana yang lebih efektif ? Bagaimana komunikasi itu dapat membantu?
 10. Pendidik meminta murid untuk mempelajari cara menyampaikan umpan balik secara efektif. Murid diajak memahami bagaimana menyusun kalimat umpan balik yang jelas, spesifik, dan memotivasi, serta menghubungkannya dengan pembelajaran Bahasa Indonesia, khususnya dalam menyusun kalimat komunikatif yang sopan dan bermakna.
 11. Murid melakukan latihan passing dan service secara berulang untuk memperbaiki teknik berdasarkan arahan Pendidik dan hasil pengamatan sebelumnya.
 12. Murid bermain bola voli 3 lawan 3 atau 4 lawan 4 dengan mencoba menerapkan teknik yang telah diperbaiki
 13. Pendidik dengan pelatih mitra memandu diskusi singkat untuk mengidentifikasi gerakan yang sudah membaik dan bagian yang masih perlu ditingkatkan sebagai bahan evaluasi bersama.
 14. Pendidik dan pelatih klub sebagai mitra pembelajaran mengkombinasi ketiga bentuk umpan balik untuk membantu murid untuk mengamati, memperbaiki, dan menghaluskan keterampilan bermain bola voli.
 15. Pendidik memberikan apresiasi kepada murid yang telah aktif dalam pembelajaran dan berusaha memperbaiki gerak
 16. Pendidik menutup pembelajaran

Pertemuan 3

Menerapkan keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi dalam permainan bola voli

MENGAPLIKASI (Berkesadaran, Bermakna dan Menyenangkan)

1. Membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan menciptakan suasana positif
2. Pendidik menjelaskan aktivitas pembelajaran, yaitu memahami dan menerapkan transfer keterampilan dalam berbagai situasi bola voli dengan prinsip;
 - a) Kesamaan Pola Gerak: Teknik yang sama digunakan di berbagai situasi permainan.
 - b) Adaptasi: Menyesuaikan gerakan dengan kondisi permainan yang berubah.

- c) Umpan Balik: Masukan untuk memperbaiki gerakan saat latihan atau bermain.
- d) Pengulangan: Latihan berulang dalam permainan untuk membentuk kebiasaan gerak.
- 3. Murid melakukan pemanasan dengan latihan dasar seperti melempar bola ke dinding, melompat, dan menangkap bola untuk aktivasi otot dan koordinasi.
- 4. Murid berlatih passing dalam berbagai posisi (passing bawah saat menerima servis, passing atas saat mengatur serangan).
- 5. Murid berlatih service dengan menyesuaikan kebutuhan permainan: servis bawah untuk akurasi dan servis atas untuk serangan.
- 6. Murid mempraktikkan servis ke arah sudut kosong
- 7. Murid bermain bola voli 6 lawan 6 sesuai dengan aturan yang sebenarnya dengan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi permainan nyata.
- 8. Pendidik memberikan umpan balik secara langsung selama permainan, baik melalui contoh gerakan, arahan lisan, maupun koreksi teknik untuk membantu murid memperbaiki keterampilannya.
- 9. Murid memperbaiki gerakan berdasarkan umpan balik yang diterima dan mengulang latihan di situasi permainan berbeda.
- 10. Setelah permainan, murid melakukan evaluasi diri mengenai kesulitan terbesar yang dihadapi dalam menerapkan teknik dalam berbagai situasi.
- 11. Murid menuliskan apa yang menjadi masukan dan mendiskusikan cara perbaikannya secara berpasangan atau kelompok kecil.

MEREFLEKSI (Berkesadaran dan Bermakna)

- 12. Pendidik menjelaskan bahwa refleksi merupakan proses penting untuk membantu peserta didik menyadari pencapaian, mengenali cara belajar yang efektif, serta mengelola emosi dan motivasi.
- 13. Mengajak siswa merefleksi dengan pertanyaan seperti:
 - a) Apa keterampilan yang kamu pelajari hari ini dan di mana kamu bisa menggunakannya selain di lapangan voli?
 - b) Pernahkah kamu mengalami situasi di luar sekolah di mana kamu perlu bekerja sama seperti saat bermain?
 - c) Bagaimana kamu bisa melatih keseimbangan atau komunikasi di kegiatan harianmu?

14. Pendidik menjelaskan bahwa tidak hanya tentang **teknik bermain bola voli**, tetapi juga tentang **keseimbangan, koordinasi, komunikasi, dan pengambilan keputusan**. Semua ini adalah **keterampilan penting** yang bisa kalian gunakan bukan hanya di lapangan, tetapi juga dalam **kehidupan sehari-hari**
15. Pendidik memberikan pertanyaan reflektif kepada murid:
 - a) Apa yang membuat kamu ingin menjadi lebih baik dalam bermain bola voli? Apa hal yang membuat kamu tetap semangat meski ada kesulitan?
 - b) Teknik mana yang sudah kamu kuasai dengan baik? Teknik apa yang masih harus kamu latih lebih lanjut?
 - c) Apa strategi belajar yang menurutmu paling efektif untuk memperbaiki permainanmu?
16. Murid dibagi menjadi kelompok kecil (4–6 Murid) untuk mendiskusikan rencana tindak lanjut, apa yang akan dilakukan oleh murid, Seperti:
"Saya akan lebih banyak latihan passing atas di rumah."
"Saya akan tetap percaya diri walau melakukan kesalahan."
"Saya akan mencoba tidak mudah panik saat bola datang ke arah saya."
17. Perwakilan murid dapat menyampaikan rencana tindak lanjutnya di hadapan teman-teman di kelasnya
18. Pendidik memberikan penguatan tentang regulasi emosi dan motivasi murid
19. Pendidik menutup pembelajaran

D. ASESMEN PEMBELAJARAN

- a. Asesmen Awal berupa pertanyaan pemantik; pertanyaan sederhana tentang *Gerakan apa yang sering dipakai dalam bola voli?, pengalaman belajar gerakan seperti passing servis dan smash? Bagaimana cara tahu gerakan kita sudah benar?*
- b. Asesmen pada proses pembelajaran;
 - Pada pertemuan pertama pada aktivitas passing berpasangan (lembar pengamatan passing)
 - Pertemuan kedua pada aktivitas bermain bola voli 3 lawan 3 (lembar pengamatan memperbaiki keterampilan gerak dengan umpan balik dalam bermain bola voli)
 - Pertemuan ketiga pada aktivitas permainan bola voli modifikasi 2 lawan 2, 3 lawan 4 dan 4 lawan 4 (lembar pengamatan situasi permainan yang berbeda)

- c. Asesmen Sumatif; Asesmen unjuk kerja melalui bermain bola voli 6 lawan 6 dengan aturan sebenarnya dan dilakukan asesmen melalui pengamatan oleh teman sebaya dan pendidik

E. MEDIA PEMBELAJARAN

Passing Bawah, Passing Atas, dan Servis Berpasangan dalam Bola Voli

A. Pendahuluan

Dalam permainan bola voli, teknik passing bawah, passing atas, dan servis merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai. Untuk meningkatkan keterampilan ini, latihan berpasangan dapat membantu murid dalam mengembangkan koordinasi, ketepatan, dan kerja sama tim.

B. Panduan Gerak Spesifik Bola voli

1. Passing Bawah



Gambar 1.1 passing bawah berpasangan
Sumber: ilustrasi dibuat dengan canva

Passing bawah digunakan untuk menerima servis atau serangan lawan dengan tujuan mengontrol bola agar dapat dimainkan dengan baik.

Langkah-langkah:

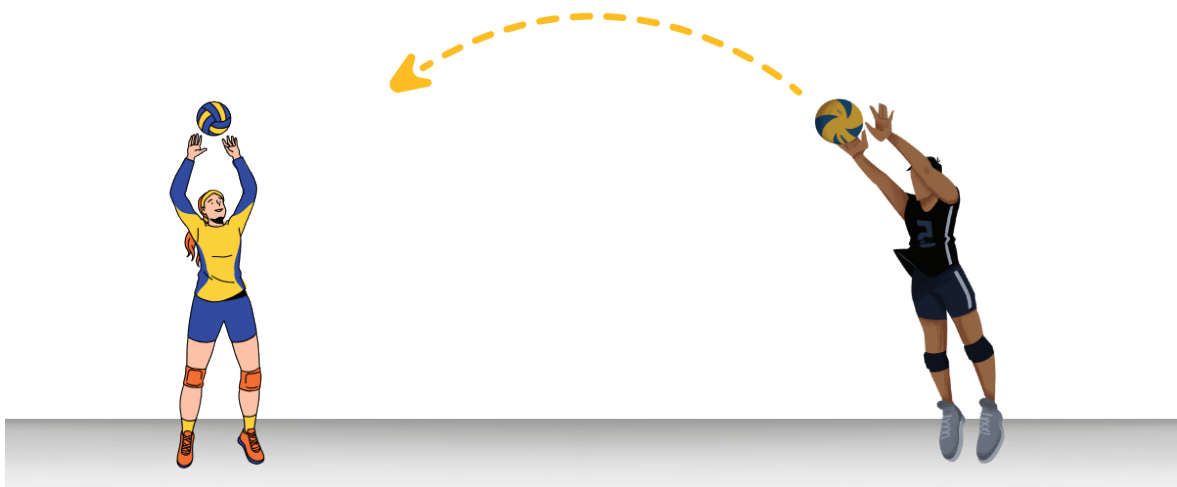
- Posisi kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan dirapatkan dengan jari-jari saling mengunci atau telapak tangan yang satu menutup telapak tangan lainnya.
- Bola dipantulkan ke lengan bawah (bukan telapak tangan).
- Gerakan tangan mengikuti arah bola dengan bantuan gerakan kaki.

Latihan Berpasangan:

- Dua murid berdiri berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- Satu murid melempar bola dan pasangan melakukan passing bawah dengan arah yang terkontrol.
- Ulangi hingga 10 kali, lalu tukar peran.

2. Passing Atas (Overhead Pass/Set)

Passing atas digunakan untuk mengatur serangan atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.



Gambar 1.2 passing atas berpasangan
Sumber: ilustrasi dibuat dengan canva

Langkah-langkah:

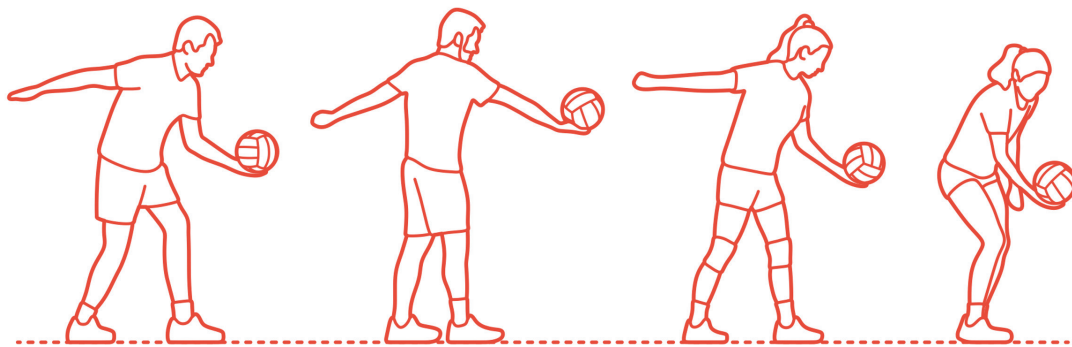
- Posisi kaki sejajar, lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan membentuk segitiga dengan ibu jari dan jari telunjuk.
- Bola disentuh dengan ujung jari-jari tangan, bukan telapak tangan.
- Dorong bola ke atas dengan gerakan pergelangan tangan dan lengan.

Latihan Berpasangan:

- Dua murid berdiri berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- Murid A melempar bola ke murid B, lalu murid B melakukan passing atas kembali ke murid A.
- Latihan dilakukan 10 kali sebelum bertukar peran

3. Servis Berpasangan

Servis digunakan untuk memulai permainan dengan mengirim bola ke area lawan.



Gambar 1.3 passing atas berpasangan
Sumber: ilustrasi dibuat dengan canva

Langkah-langkah Servis Bawah:

- Kaki kiri di depan (untuk pemain tangan kanan), lutut sedikit ditekuk.
- Pegang bola dengan tangan kiri, lalu ayunkan tangan kanan dari belakang ke depan.
- Pukul bagian bawah bola dengan telapak tangan terbuka atau kepalan tangan.

Latihan Berpasangan:

- Dua murid berdiri dengan jarak 5–7 meter.
- Murid A melakukan servis bawah ke murid B.
- Murid B menangkap bola dan mengembalikan dengan servis juga.
- Lakukan 10 kali lalu bertukar peran.

Mengamati Gerak Menggunakan Rekaman Video

Pengamatan gerak spesifik dalam permainan bola voli merupakan langkah penting untuk memahami teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking. Melalui media video, murid dapat mengamati secara visual bentuk gerakan yang benar, memperhatikan postur tubuh, koordinasi, serta kesalahan umum yang perlu diperbaiki. Penggunaan video sebagai alat bantu pembelajaran memberikan pengalaman yang lebih konkret dan memungkinkan murid untuk menganalisis gerakan secara berulang, sehingga mendukung proses pembelajaran yang reflektif dan mendalam. Tujuan mengamati dengan video adalah sebagai berikut:

- Memungkinkan pemain melihat kesalahan teknik yang tidak terasa saat bermain.
- Membantu mengevaluasi posisi tubuh, lompatan, dan koordinasi gerakan.
- Memberikan umpan balik visual yang lebih jelas dan akurat.
- Bisa digunakan untuk membandingkan perkembangan teknik sebelum dan sesudah latihan.

A. Langkah-Langkah Menganalisis Gerak Menggunakan Video Handphone



Gambar 1.4 Ilustrasi merekam video menggunakan handphone

Sumber: ilustrasi dibuat dengan canva

1. Merekam Gerakan

- a. Gunakan kamera handphone dengan posisi yang stabil (gunakan tripod atau pegangan yang mantap).
- b. Rekam dari berbagai sudut (depan, samping, dan belakang) untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap.
- c. Pastikan pencahayaan cukup agar gerakan terlihat jelas.

2. Menonton Ulang dan Mengamati Detail Gerakan

- Tonton video secara perlahan untuk memperhatikan teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan blocking.
- Perhatikan posisi kaki, tangan, dan koordinasi tubuh saat melakukan gerakan.
- Bandingkan gerakan dengan teknik yang benar (misalnya melihat video pemain profesional).

3. Membandingkan dengan Standar Teknik yang Benar

- Gunakan referensi video atau panduan teknik bola voli untuk melihat perbedaan antara gerakan yang dilakukan dengan teknik yang ideal.
- Catat kesalahan yang sering terjadi, seperti postur tubuh yang kurang tepat atau kurangnya kekuatan dalam pukulan.

4. Membuat Perbaikan Teknik

- Berdasarkan hasil analisis, buat rencana latihan untuk memperbaiki kesalahan.
- Lakukan latihan ulang, lalu rekam kembali untuk melihat perkembangan.
- Ulangi proses ini secara berkala untuk mengukur kemajuan.

B. Contoh Analisis Gerakan Menggunakan Video

Gerakan	Kesalahan yang Terlihat di Video	Cara Memperbaiki
Passing Bawah	Lengan tidak sejajar, bola tidak terarah	Pastikan lengan lurus dan arahkan ke target
Passing Atas	Bola terlalu rendah saat diangkat	Gunakan ujung jari dan dorong bola lebih tinggi
Servis	Bola melambung terlalu rendah sebelum dipukul	Latih lemparan bola agar lebih stabil dan tinggi
Smash	Lompatan kurang tinggi, pukulan lemah	Perkuat otot kaki dan perbaiki waktu tolakan
Blocking	Posisi tangan terlalu rendah, sulit menahan bola	Latih lompatan dan posisi tangan agar lebih efektif

Permainan Bola Voli Tanpa Suara vs dengan Komunikasi yang Baik

Dalam permainan bola voli, komunikasi merupakan elemen penting yang membantu kerja sama tim, strategi, dan efektivitas permainan. Namun, bagaimana jika permainan dilakukan tanpa suara atau tanpa umpan balik auditori? Dalam materi ini, murid akan membandingkan permainan bola voli dengan dan tanpa komunikasi verbal untuk memahami pentingnya komunikasi dalam permainan tim.

A. Permainan Bola Voli Tanpa Suara (Tanpa Umpan Balik Auditori)

Permainan bola voli tanpa suara berarti pemain tidak boleh berbicara atau memberikan instruksi verbal selama permainan. Mereka hanya boleh menggunakan bahasa tubuh, isyarat tangan, dan gerakan mata untuk berkomunikasi.



Gambar 1.5 bermain bola voli dengan peraturan yang di modifikasi
Sumber: ilustrasi dibuat dengan canva

Dampak permainan tanpa suara:

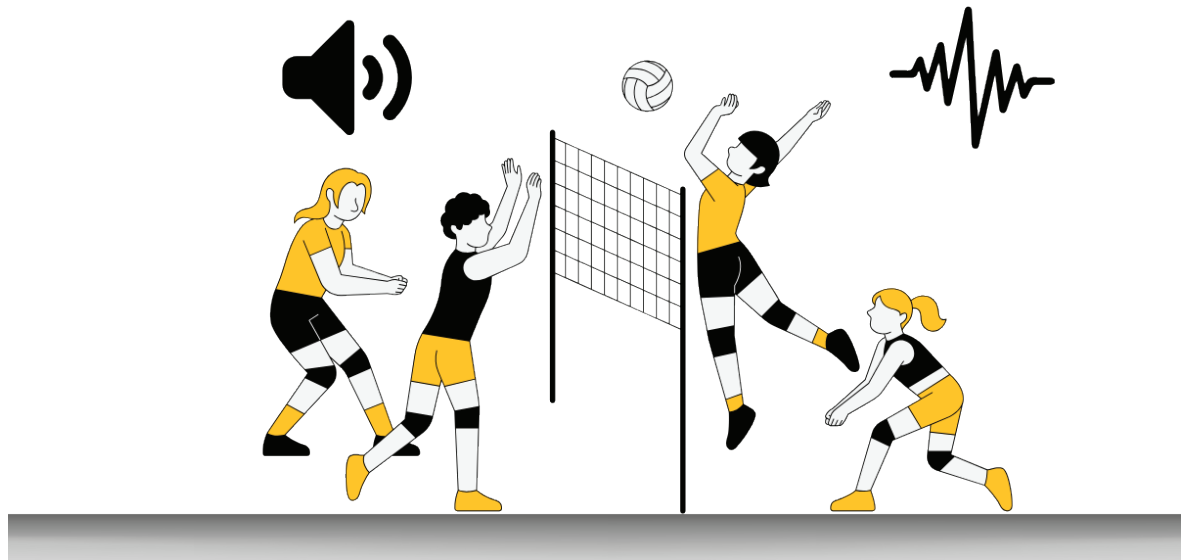
- | | |
|---|--|
| ✓ | Meningkatkan fokus pada pengamatan visual dan bahasa tubuh rekan satu tim. |
| ✓ | Melatih koordinasi dan pemahaman antar pemain tanpa komunikasi verbal. |
| ✗ | Sulit untuk memberikan instruksi cepat, seperti "saya!" atau "out!". |
| ✗ | Bisa menyebabkan kebingungan dan kesalahan posisi pemain. |

Latihan:

- Murid bermain dalam tim tanpa berbicara atau memberikan instruksi verbal.
- Gunakan isyarat tangan untuk mengatur permainan (contoh: tunjuk area kosong, angkat tangan untuk meminta umpan).
- Setelah permainan, diskusikan kesulitan dan strategi yang digunakan.

B. Permainan Bola Voli dengan Komunikasi yang Baik

Dalam permainan bola voli, komunikasi yang baik melibatkan penggunaan suara, instruksi verbal, dan ekspresi untuk mendukung strategi tim.



Gambar 1.6 bermain bola voli dengan peraturan yang di modifikasi
Sumber: ilustrasi dibuat dengan canva

Manfaat komunikasi dalam permainan:

✓	Mempermudah koordinasi dan kerja sama tim.
✓	Mengurangi kesalahan karena pemain bisa memberi tahu posisi dan pergerakan mereka.
✓	Mempercepat reaksi dalam situasi serangan dan pertahanan.

Latihan:

- Murid bermain seperti biasa, tetapi harus aktif berkomunikasi.
- Pemain harus menyebutkan "saya!" saat akan menerima bola, memberi tahu arah bola, atau memberi instruksi kepada rekan setim.
- Setelah permainan, diskusikan bagaimana komunikasi memengaruhi kualitas permainan.

C. Perbandingan Permainan dengan dan Tanpa Suara

Aspek	Tanpa Suara	Dengan Komunikasi
Koordinasi Tim	Sulit, harus bergantung pada gerakan tubuh	Lebih mudah karena ada arahan verbal
Kecepatan Reaksi	Lebih lambat karena harus mengandalkan penglihatan	Lebih cepat karena bisa memberi instruksi langsung
Kesalahan Posisi	Lebih sering terjadi karena kurangnya arahan	Lebih jarang karena bisa saling mengingatkan
Fokus & Konsentrasi	Lebih tinggi karena harus membaca gerakan teman	Tetap tinggi, tetapi lebih fleksibel karena ada komunikasi

Umpan Balik Kinestetik dalam Bola Voli

Umpan balik kinestetik adalah informasi yang diterima tubuh melalui perasaan gerakan otot, sendi, dan keseimbangan tanpa harus melihatnya langsung. Pemain dapat merasakan apakah gerakan yang mereka lakukan sudah benar atau perlu diperbaiki.

Contoh dalam bola voli:

✓	Merasakan posisi tangan saat melakukan passing bawah.
✓	Menyadari keseimbangan tubuh saat melakukan smash atau servis.
✓	Mengoreksi ayunan tangan setelah melakukan blocking.

Latihan untuk meningkatkan umpan balik kinestetik:

- **Drill Passing Tanpa Melihat Bola** → Pemain melakukan passing bawah dengan mata tertutup untuk merasakan posisi tangan dan lengan.
- **Latihan Smash dengan Fokus pada Keseimbangan** → Pemain memperhatikan postur tubuh dan pendaratan setelah melompat untuk smash.
- **Servis dengan Fokus pada Gerakan Lengan** → Pemain merasakan koordinasi tangan dan tubuh saat melakukan servis.

Umpan Balik Visual dalam Bola Voli

Umpan balik visual adalah informasi yang diperoleh dari penglihatan, seperti mengamati bola, posisi tubuh sendiri, atau melihat gerakan pemain lain.

Contoh dalam bola voli:

✓	Mengamati arah bola setelah melakukan passing untuk menilai keakuratan teknik.
✓	Melihat rekaman video permainan untuk mengevaluasi gerakan.
✓	Memerhatikan postur tubuh saat melakukan smash melalui cermin atau video.

Latihan untuk meningkatkan umpan balik visual:

- **Video Analisis Teknik** → Pemain direkam saat bermain, lalu menonton ulang untuk mengevaluasi teknik mereka.
- **Drill Passing dengan Sasaran** → Pemain melakukan passing dengan target visual tertentu (misalnya keranjang atau zona yang ditentukan).
- **Latihan Blok dengan Bayangan** → Pemain berlatih blocking sambil mengamati bayangan atau refleksi untuk memperbaiki postur tubuh.

Lampiran 1

Asesmen awal

Nama : _____
 Kelas : _____
 Tanggal : _____

Jawablah Pertanyaan berikut ini, sesuai dengan pengalaman kalian;

- Gerakan apa yang sering dipakai dalam bola voli?
- Pernahkah kalian melakukan gerakan seperti passing atau service?
- Bagaimana cara mengetahui gerakan kita sudah benar?

Lampiran 2

Asesmen dalam proses pembelajaran

Pertemuan 1

Nama Pengamat : _____
Nama yang Diamati : _____
Tanggal : _____

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan
1	Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar (sikap tangan, posisi tubuh, arah bola)			
2	Melakukan passing atas dengan teknik yang benar (posisi tangan, dorongan bola, kontrol)			
3	Melakukan servis (bawah/atas) dengan akurasi yang baik			
4	Melakukan smash dengan koordinasi yang tepat			
5	Memberikan umpan balik kepada teman dalam kelompoknya			

Catatan Tambahan:

Pertemuan 2

Nama Pengamat : _____
Nama yang Diamati : _____
Tanggal : _____

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan
1	Memahami dan menerapkan umpan balik dari pelatih/Pendidik			

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan
2	Melakukan perbaikan pada passing berdasarkan umpan balik visual (melihat video/teman)			
3	Melakukan perbaikan pada servis berdasarkan umpan balik kinestetik (merasakan perkenaan bola)			
4	Melakukan komunikasi dalam permainan (memanggil nama, memberi arahan)			
5	Menunjukkan peningkatan dalam keterampilan gerak setelah menerima umpan balik			

Catatan Tambahan:

Pertemuan 3

Nama Pengamat : -----

Nama yang Diamati : -----

Tanggal : -----

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan
1	Aspek yang Diamati			
2	Dapat mengadaptasi teknik passing dalam berbagai situasi permainan			
3	Mampu melakukan servis dengan mempertimbangkan strategi permainan			
4	Mampu melakukan smash dengan menyesuaikan posisi lawan			
5	Menunjukkan pemahaman dalam membaca permainan dan berpindah posisi dengan cepat			
	Memberikan umpan balik kepada teman untuk membantu perbaikan keterampilan mereka			

Catatan Tambahan:

Lampiran 3

Umpan balik Pembelajaran

UMPAN BALIK PERTEMUAN 1

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____

Aspek Refleksi	Jawaban Singkat
1. Sejauh mana keterampilanmu dalam passing bawah, passing atas, dan service? (sudah baik / cukup / perlu banyak latihan)	
2. Apa gerakan yang sudah kamu lakukan dengan baik?	
3. Apa gerakan yang masih perlu diperbaiki?	
4. Apa strategi atau rencana perbaikanmu untuk meningkatkan keterampilan tersebut?	
5. Bagaimana pendapatmu tentang proses pembelajaran hari ini? (apa yang membantu, apa yang kurang)	
6. Apa harapanmu untuk pertemuan berikutnya?	

UMPAN BALIK PERTEMUAN 2

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____

Aspek Refleksi	Jawaban Singkat
1. Teknik apa yang sudah kamu perbaiki hari ini?	
2. Teknik apa yang masih perlu kamu tingkatkan?	

Aspek Refleksi	Jawaban Singkat
3. Apa yang membantumu memperbaiki gerakan? (latihan, arahan Pendidik, bantuan teman, atau lainnya)	
4. Strategi apa yang akan kamu lakukan untuk memperbaiki keterampilanmu?	
5. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti pembelajaran hari ini?	

UMPAN BALIK PERTEMUAN 3

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Aspek Refleksi	Jawaban Singkat
1. Teknik apa yang sudah kamu terapkan dengan baik dalam permainan hari ini?	
2. Tantangan apa yang kamu hadapi saat bermain, dan bagaimana cara kamu mengatasinya?	
3. Apa rencanamu untuk meningkatkan keterampilan bermain di pertemuan berikutnya?	

Lampiran 4

Lembar Unjuk Kerja Bermain Bola voli

UNJUK KINERJA PERMAINAN BOLA VOLI

Nama : _____
 Kelas : _____
 Tanggal : _____

Instruksi

Lakukan setiap keterampilan di bawah ini dengan teknik yang benar dan optimal dalam situasi permainan bola voli. Setiap aspek akan diamati dan dinilai oleh pengamat/Pendidik.

Aspek Penilaian Kinerja

No	Aspek yang Dinilai	Skor (1-4)	Catatan
1	Berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan permainan		
2	Berani mencoba mengambil peran dalam permainan secara aktif		
3	Menunjukkan antusiasme dan ketekunan saat berlatih dan bertanding		
4	Berkomunikasi dengan tim (memanggil bola, memberikan instruksi, koordinasi)		
5	Beradaptasi dalam situasi permainan dan membaca pergerakan lawan		
6	Menunjukkan sikap sportif dan kerja sama tim		

Petunjuk Skor

Skor	Keterangan	Kriteria	Rencana Tindak Lanjut
4	Sangat Baik	Sangat aktif, teknik benar, percaya diri, komunikasi dan kerja sama sangat baik	Diberikan tantangan lanjutan, peran kepemimpinan, dan pengembangan strategi permainan

Skor	Keterangan	Kriteria	Rencana Tindak Lanjut
3	Baik	Aktif, teknik cukup benar, cukup percaya diri, komunikasi dan kerja sama baik	Diberi latihan penguatan komunikasi tim, konsistensi gerak, dan variasi teknik
2	Cukup	Kurang aktif, teknik belum tepat, kurang percaya diri, komunikasi masih kurang	Diberi latihan teknik dasar dengan bimbingan, serta simulasi permainan sederhana
1	Kurang	Pasif, teknik salah, tidak percaya diri, tidak ada komunikasi atau kerja sama	Pendampingan intensif, peningkatan percaya diri, latihan teknik secara bertahap

Fase E/Kelas X

EVALUASI POLA MAKAN SEHAT SESUAI KEBUTUHAN AKTIVITAS JASMANI

Satuan Pendidikan	Sekolah Menengah Atas
Mata Pelajaran	PJOK
Fase	E
Kelas	X
Alokasi Waktu	4 Kali Pertemuan (12 JP)

A. IDENTIFIKASI

Dimensi Profil Lulusan (DPL)

Kolaborasi	Komunikasi
Kesehatan	Kreativitas

B. DESAIN PEMBELAJARAN

Tujuan Pembelajaran

Murid Mampu Mengevaluasi Pola Makan Sehat Berdasarkan Analisis Kandungan Gizi Sesuai Kebutuhan Aktivitas Jasmani.

Praktik Pedagogis

Diskusi, *inquiry based learning*, *project based learning* permainan.

Kemitraan Pembelajaran:

Guru Matematika.

Lingkungan Pembelajaran:

Ruang Kelas, Lapangan

Pemanfaatan Digital:

Kalkulator MET, Aplikasi Google Classroom, Smartwatch.

C. LANGKAH PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Memahami Hubungan Energi, Nutrisi, dan Aktivitas Jasmani”

MEMAHAMI (Berkesadaran, Menggembirakan)

Aktivitas 1

1. Pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran.
2. Pendidik melakukan asesmen formatif (lihat Lampiran 1).
3. Murid bermain **“Misteri Nutrisi”** untuk memahami berbagai nutrisi dan fungsinya bagi tubuh:
 - Pendidik membagi Murid menjadi 8 kelompok.
 - Setiap kelompok mengambil satu kartu “Misteri Nutrisi.” Penjelasan dan kartu dapat diunduh melalui tautan berikut: <https://bit.ly/4bjlkaH> (media juga tersedia di Lampiran 2).
 - Kelompok diberi waktu 3 menit untuk mencari informasi nutrisi serta makanan yang sesuai.
 - Setelah menemukan makanan yang sesuai, kelompok harus menjelaskan alasan pilihannya.
 - Pendidik dan kelompok lain dapat memberikan tanggapan terhadap kelompok tersebut
 - Jika jawaban benar dan disertai penjelasan yang baik, kelompok akan mendapatkan 1 bintang.
4. Pendidik memberikan penguatan bahwa pemahaman tentang nutrisi akan membantu Murid dalam proyek evaluasi pola makan sehat sesuai dengan aktivitas jasmani.

Aktivitas 2

- Pendidik memberikan pertanyaan pemantik **"Apa yang terjadi jika tubuh kita tidak mendapatkan cukup energi setelah beraktivitas?"**
- Murid melakukan permainan "pantul point".

PANTUL POINT

Tujuan

permainan dimainkan dalam format 5 vs 5 selama 10 menit. Target utamanya bukan memasukkan bola ke dalam ring, tetapi mengenakan bola ke papan pantul dengan teknik operan atau tembakan yang tepat. Permainan ini mengembangkan keterampilan passing, shooting control, kerja sama tim, dan pemahaman ruang dalam aktivitas jasmani

Peralatan:

- 1 bola basket (atau bola ringan seperti bola foam).
- Lapangan terbuka
- Target

Cara Bermain

Aturan Permainan:

- Permainan dimainkan 5 vs 5 selama 10 menit nonstop.
- Target utama adalah mengenakan bola ke papan pantul dengan tembakan atau operan.
- 1 poin diberikan jika bola mengenai papan pantul dengan jelas dan sah (tidak diblok atau menyentuh ring).
- Sebelum melakukan tembakan, tim penyerang harus melakukan minimal 2 operan antarpemain.
- Tidak boleh menembakkan bola langsung setelah menerima inbound pass.
- Jika bola mengenai ring, maka tidak dihitung poin dan bola diberikan kepada tim lawan.
- Bola dinyatakan mati bila: Keluar garis. Terjadi pelanggaran yang bersifat hard fouls.

Permainan dimulai dari garis luar (baseline) setelah setiap poin atau pelanggaran. Setelah bola mengenai papan pantul, tim bertahan segera mengambil alih serangan.

Created: Ropik Hidayat

Sumber: canva.com

- Murid melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan bagaimana perasaan tubuhmu setelah permainan ini? Capek? Lapar? Haus? Lemas?"
- Murid melakukan aktivitas jasmani ringan menggunakan *smartwatch* *opsional, seperti jogging 1 menit, push-up 30 detik, dan squat jump 1 menit.
- Murid mulai membandingkan aktivitas ringan dengan aktivitas intens sebelumnya (Pantul Point), agar murid merasakan perbedaan tingkat kelelahan dan energi yang digunakan.
- Setelah itu, Murid menghitung pengeluaran kalori dengan melihat *smartwatch*-nya atau menggunakan rumus MET (*Metabolic Equivalent of Task*):

$$\text{Kalori} = \text{MET} \times \text{Berat Badan (kg)} \times \text{Durasi (jam)},$$

tabel estimasi bisa dilihat pada link berikut: <https://s.id/7TFS6>

- Guru PJOK dapat bekerjasama dengan guru matematika dalam penghitungan MET (*opsional*):
 - Perhitungan numerik (perkalian desimal, konversi satuan)
 - Menyusun data dalam tabel sederhana
 - Memberikan contoh perhitungan dan pengecekan hasil

12. Setelah selesai, Murid menjawab pertanyaan secara individu di buku atau lembar kerja:
- Apa yang membedakan dari aktivitas bermain bola basket modifikasi dengan melakukan aktivitas jasmani ringan tadi? (Gerakannya? Waktunya? Kecepatannya?)
 - Bagian tubuh mana yang paling lelah?
 - Mana aktivitas yang dianggap lebih banyak mengeluarkan kalori?
 - Apa yang kamu rasakan setelah aktivitas yang lebih berat?

Pertemuan 2: Mengomunikasikan Pola Makan Sehat Sesuai Kebutuhan Aktivitas Jasmani

MENGAPLIKSI (Bermakna, Menggembirakan)

Aktivitas 3

13. Murid bermain peran:
- Pendidik membagi Murid menjadi 6 kelompok
 - Setiap kelompok memilih salah satu bentuk penyampaian informasi: podcast, talkshow atau live di medsos. ****Jika tidak memungkinkan bisa diganti dengan membuat poster edukasi atau infografis.***
 - Murid menentukan peran dalam kelompok: narasumber, olahragawan, ahli gizi, pembawa acara, kameramen dan notulen.
 - Pendidik mengundi topik yang untuk setiap kelompok, berikut contoh topik yang bisa digunakan:
 - a) Makanan untuk Olahraga Berat (Lari, Angkat Beban, HIIT),
 - b) Makanan untuk Aktivitas Endurance (Sepeda, Maraton)
 - c) Makanan untuk Pemulihan Setelah Aktivitas Jasmani
 - d) Tubuhku Bukan Lahan Bisnis: Menolak Komersialisasi Gizi dan Gerak
 - e) Makanan yang Membantu Fokus dan Kinerja di Sekolah
 - f) Camilan Sehat untuk Meningkatkan Performa Tanpa Cemas Berat Badan
 - Setiap kelompok mencari dan mendiskusikan topik yang telah diberikan.
 - Setiap kelompok tampil dalam bentuk peran yang dipilih, sementara kelompok lain menjadi audiens dan memberikan tanggapan.
 - Pendidik memberikan umpan balik dan penguatan terhadap pemahaman berdasarkan hasil presentasi murid.

Pertemuan 3–4: Mengevaluasi Pola Makan Sehat Berdasarkan Analisis Kandungan Gizi Sesuai Kebutuhan Aktivitas Jasmani

Aktivitas 4

14. Pendidik membagi murid menjadi 6 kelompok proyek.
15. Setiap kelompok mengerjakan proyek menggunakan **Lembar Kerja (Lampiran 3)**.
16. Proyek dilaksanakan selama **2 minggu secara kombinasi (sekolah–rumah)**, dengan jadwal eksperimen **3 kali dalam seminggu** (total 6 eksperimen/latihan).
17. Setiap eksperimen dilakukan dengan dosis latihan yang berbeda (ringan, sedang, dan berat), gerakan yang berbeda, serta suplai energi yang berbeda.
18. Murid mempresentasikan hasil proyek di kelas atau lewat video singkat, menjelaskan:
 - Proses eksperimen
 - Analisis data
 - Kesimpulan
19. Pendidik dan murid memberikan apresiasi serta umpan balik.
20. Murid mengumpulkan produk jurnal secara langsung atau melalui Google Classroom (Asesmen sumatif lihat Lampiran 4).

MEREFLEKSI (Bermakna)

21. Murid merefleksikan pengalaman belajarnya dengan menjawab pertanyaan berikut :
 - Apa hal baru yang kalian pelajari?
 - Apa hubungan antara pola makan yang sehat dan aktivitas jasmani yang kalian lakukan?
 - Bagaimana pola makan sehat mempengaruhi aktivitas jasmani yang kalian lakukan?
 - Bagaimana pengalamanmu tentang pola makan sehat dan dampaknya terhadap aktivitas jasmani yang kamu lakukan?
22. Refleksinya dapat dibuat dalam bentuk:
 - Tertulis: naratif, puisi, metafora
 - Visual: gambar, diagram, fotografi—(elisitasi metaforis)
 - Audiovisual: video pendek
23. Murid mengumpulkan tugas secara langsung atau melalui Google Classroom.
24. Pendidik menampilkan beberapa hasil refleksi murid, dan memberikan kesempatan bagi murid lain untuk menanggapi.

D. ASESMEN

Asesmen dapat dilihat pada Lampiran 1 dan 4.

Lampiran 1 Assessment For Learning (Self Assessment)

Nama

Kelas

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya mengetahui jenis makanan yang sesuai untuk mendukung aktivitas jasmani saya.		
2	Saya membaca label kandungan gizi sebelum memilih makanan		
3	Saya memilih makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak seimbang setelah berolahraga.		
4	Saya menghindari konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak setelah melakukan aktivitas fisik.		
5	Saya menyesuaikan porsi makan dengan intensitas aktivitas jasmani saya (misal: lebih banyak energi saat aktivitas berat).		
6	Saya rutin mengonsumsi buah dan sayur untuk mendukung pemulihan tubuh setelah beraktivitas.		

Level penerapan Gaya Hidup

Belum Sadar Pola Makan Sehat (0–2 Jawaban Ya)	Mulai Sadar Pola Makan Sehat (3–4 Jawaban Ya)	Telah Sadar Pola Makan Sehat (5–6 Jawaban YA)
Murid belum memahami pentingnya menyesuaikan pola makan yang mendukung aktivitas jasmani	Murid mulai memahami dan berusaha menerapkan pola makan yang mendukung aktivitas jasmani.	Murid sudah konsisten dalam menerapkan pola makan sehat sesuai kebutuhan aktivitas jasmani

Tindak lanjut hasil asesmen adalah identifikasi pola dan area yang diperlukan pada setiap level dalam penerapan pola makan sehat. Jadikan murid yang sudah berada pada level sadar pola makan sehat untuk menjadi tutor.

Lampiran 2 Media Misteri Nutrisi

Hidrasi Maksimal!

Carilah makanan dengan elektrolit + air untuk menghidrasi tubuh dengan baik!

JAWABAN



Sumber : canva.com

Super Antioksidan!

Temukan makanan yang kaya Vitamin C + Vitamin E untuk melawan radikal bebas!

JAWABAN



Sumber : canva.com

Pemulihan Cepat!

Carilah makanan dengan karbohidrat cepat serap + protein untuk pemulihan pasca olahraga!

JAWABAN

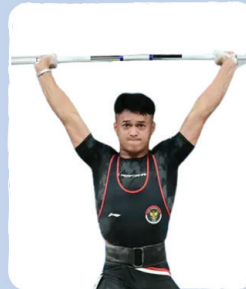


Sumber : canva.com

Otot Kuat!

Temukan makanan yang kaya akan protein + zat besi untuk membantu pembentukan otot!

JAWABAN



Sumber : www.liputan6.com

Tulang Sehat

Carilah makanan dengan kalsium + vitamin D untuk menjaga kekuatan tulang!

JAWABAN

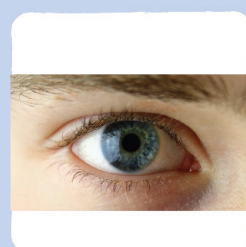


Sumber : canva.com

Mata Jernih!

Carilah makanan yang kaya Vitamin A + lemak sehat untuk kesehatan mata!

JAWABAN



Sumber : canva.com

Anti Lelah!

Temukan makanan yang kaya zat besi + vitamin C untuk meningkatkan produksi sel darah merah!

JAWABAN



Sumber : canva.com

ENERGI EKSTRA

Temukan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks + protein untuk meningkatkan energi dan daya tahan!

JAWABAN



Sumber : canva.com

Kunci Jawaban

Kartu Nutrisi Misteri	Tantangan Siswa	Contoh Jawaban
Energi Ekstra!	Temukan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks + protein untuk meningkatkan energi dan daya tahan.	Nasi merah + telur, Roti gandum + selai kacang
Otot Kuat!	Temukan makanan yang kaya akan protein + zat besi untuk membantu pembentukan otot.	Daging ayam + bayam, Tahu + kacang merah
Tulang Sehat!	Carilah makanan dengan kalsium + vitamin D untuk menjaga kekuatan tulang.	Susu + ikan salmon, Keju + jamur
Mata Jernih!	Carilah makanan yang kaya Vitamin A + lemak sehat untuk kesehatan mata.	Wortel + alpukat, Labu + minyak zaitun
Anti Lelah!	Temukan makanan yang kaya zat besi + vitamin C untuk meningkatkan produksi sel darah merah	Bayam + jeruk, Daging merah + paprika
Hidrasi Maksimal!	Carilah makanan dengan elektrolit + air untuk menghidrasi tubuh dengan baik.	Air kelapa + semangka, Timun + yogurt
Super Antioksidan!	Temukan makanan yang kaya Vitamin C + Vitamin E untuk melawan radikal bebas.	Stroberi + almond, Kiwi + kacang-kacangan
Pemulihan Cepat!	Carilah makanan dengan karbohidrat cepat serap + protein untuk pemulihan pasca olahraga.	Pisang + susu, Roti tawar + telur rebus

Lampiran 3 JURNAL Projek

JURNAL PROJEK KELOMPOK

Mata Pelajaran	PJOK
Kelas	X
Topik Projek	Evaluasi Pola Makan Berdasarkan Analisis Kandungan Gizi Sesuai Aktivitas Jasmani
Nama Kelompok	-----
Anggota:	-----
1.	-----
2.	-----
dst.	-----

A. Judul Projek

Tuliskan judul yang sesuai dengan fokus pertanyaan proyek kelompokmu. Contoh: "Pengaruh Sarapan Bergizi Terhadap Performa Aktivitas Jasmani Selama 2 Minggu"

B. Rumusan Pertanyaan Projek

Tuliskan pertanyaan penelitian yang sedang kalian teliti.

Contoh:

Bagaimana perbedaan performa plank antara saat tidak sarapan dan saat sarapan bergizi?

C. Tujuan Projek

Apa yang ingin kalian buktikan atau pahami dari proyek ini?

Contoh:

Mengetahui dampak sarapan bergizi terhadap durasi plank yang bisa dilakukan Murid.

D. Teori Pendukung Singkat

Tuliskan teori singkat dari hasil pencarian informasi yang relevan (boleh dari buku atau internet).

Contoh:

- Sarapan penting untuk menyediakan energi sebelum aktivitas.
- Plank adalah latihan kekuatan yang membutuhkan daya tahan otot.
- Kalori dari karbohidrat sederhana vs kompleks.

E. RENCANA & PELAKSANAAN AKTIVITAS

Dibawah ini contoh pengisian table:

Hari	Waktu	Aktivitas Jasmani	Asupan Gizi	Durasi/Kuantitas Aktivitas
1	07.15	Plank	Tidak sarapan	35 detik
		Squat Jump		1 Menit
		Jumping jack		1 menit

Hari	Waktu	Aktivitas Jasmani	Asupan Gizi	Durasi/Kuantitas Aktivitas
2	07.15	Plank	Sarapan nasi jagung 100 gram (110 kalori)+ tempe satu potong (120 kalori) + ikan (100 kalori)	35 detik
		Squat Jump		1 Menit
		Jumping jack		1 menit
3				
4				
5				
6				

F. FORMULA SEDERHANA YANG DIGUNAKAN

Tuliskan formula yang kalian pakai untuk menghitung

- Energi aktivitas jasmani (menggunakan MET)
- Kebutuhan energi harian tubuh
- Kalori dari makanan (sisipkan juga beberapa menu makanan lokal).

Contoh:

- Energi aktivitas** = MET × Berat Badan (kg) × Durasi (jam)

Contoh: Lari (MET = 7), BB = 50 kg, Durasi = 1 jam

$$\text{Energi} = 7 \times 50 \times 1 = 350 \text{ kkal}$$

- Kalori makanan** = (Karbo × 4) + (Protein × 4) + (Lemak × 9)

Contoh:

$$60\text{g karbo}, 20\text{g protein}, 10\text{g lemak} = (60 \times 4) + (20 \times 4) + (10 \times 9) = 240 + 80 + 90 = 410 \text{ kkal}$$

- Kebutuhan energi harian** = 30 × Berat Badan (kg)

Contoh:

$$30 \times 50 = 1500 \text{ kkal/hari}$$

G. HIPOTESIS

Tuliskan dugaan kalian sebelum melakukan eksperimen.

Contoh:

Jika Murid sarapan bergizi, maka durasi plank akan lebih lama daripada saat tidak sarapan.

H. HASIL OBSERVASI DAN ANALISIS

Hasil observasi dan analisis pada bagian ini mungkin akan berbeda-beda antara satu murid dengan murid lainnya. Hal ini wajar karena setiap orang memiliki kemampuan, aktivitas, durasi gerak, berat badan, dan intensitas yang berbeda.

Namun, perbedaan itu perlu dianalisis dan diperdalam, bagian ini setidaknya dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini:

Hasil Eksperimen

1. Apa aktivitas yang kamu lakukan hari ini?
2. Berapa kalori yang kamu keluarkan (lihat smartwatch atau hitung dengan rumus)?
3. Bagaimana hasil ini jika dibandingkan dengan hari sebelumnya?

Hubungan Aktivitas dan Energi

1. Apa yang terjadi pada tubuh saat kamu bergerak lebih berat dan lama?
2. Mengapa tubuhmu terasa lebih lelah setelah banyak bergerak?
3. Semakin berat aktivitas → semakin banyak energi keluar. Apa buktinya dari eksperimenmu?
4. Aktivitas mana yang paling banyak membakar kalori? Kenapa?
5. Apa pelajaran penting yang kamu dapatkan dari percobaan dan perbandingan ini?

Keseimbangan Energi

1. Dari pengalamanmu melakukan proyek, kenapa penting menjaga keseimbangan antara makanan/kalori dan aktivitas ?

Buat tabel atau grafik untuk membandingkan aktivitas, durasi, dan kalori yang dikeluarkan.
Apa kesimpulan dari grafikmu!

**Kamu dapat meminta bantuan guru matematika untuk menyajikan data dalam bentuk grafik batang, diagram lingkaran, atau tabel perbandingan dalam pembelajaran matematika. *opsional*

I. KESIMPULAN

1. Tuliskan kesimpulan akhir:
2. Apakah hipotesis terbukti?
3. Apa pengaruh asupan makanan terhadap aktivitas jasmani?

D. REKOMENDASI

Apa saran kalian bagi Murid lain dalam menjaga asupan gizi sesuai aktivitas fisik?

E. DOKUMENTASI (OPSIONAL)

Sisipkan foto/aktivitas atau produk akhir (poster digital, grafik, dll).

Lampiran 4 Assessment of Learning (Rubrik Penilaian Produk Jurnal)

Aspek yang Dinilai	Skala			
	1	2	3	4
Kesesuaian Evaluasi Pola Makan dengan Aktivitas Jasmani	Evaluasi tidak sesuai dengan prinsip gizi atau banyak kekeliruan	Evaluasi cukup sesuai, namun ada beberapa ketidaktepatan	Evaluasi sesuai dengan prinsip gizi, namun ada sedikit kekurangan (minor).	Evaluasi sangat tepat, akurat, dan sesuai prinsip gizi seimbang.
Keterkaitan Pola Makan dengan Aktivitas Jasmani	Tidak ada keterkaitan atau keterkaitan tidak logis.	Ada keterkaitan umum, namun kurang spesifik terhadap jenis aktivitas.	Keterkaitan cukup logis dengan jenis aktivitas jasmani tertentu	Keterkaitan sangat logis, spesifik, dan menunjukkan pemahaman mendalam tentang kebutuhan energi

Aspek yang Dinilai	Skala			
	1	2	3	4
Kelengkapan dan Kejelasan Jurnal	Jurnal tidak lengkap dan membingungkan.	Jurnal cukup lengkap tetapi ada bagian yang kurang jelas.	Jurnal lengkap, cukup jelas dan runtut	Jurnal sangat lengkap, jelas, sistematis, dan mudah dipahami
Analisis Kritis dan Rekomendasi	Tidak ada analisis atau hanya menyebut data tanpa pengolahan.	Analisis dangkal, rekomendasi kurang relevan	Analisis cukup baik dan rekomendasi relevan.	Analisis sangat kritis, mendalam, dan rekomendasi aplikatif serta realistis.
Pengkategorian Skor: • Awal = (4) • Berkembang = (5–8) • Cakap = (9–12) • Mahir : (13–16) (Guru dapat mengkonversi skor tersebut dengan rentang nilai 0–100 — jumlah skor yang diperoleh / skor maksimal x 100)				
Tindak Lanjut Hasil Asesmen				
Murid dianggap mencapai tujuan pembelajaran apabila memenuhi 3 skor pada tiap kategori. Murid yang tidak memenuhi skor tersebut mendapatkan pendampingan tambahan melalui diskusi, stimulus visual, atau latihan refleksi ulang. Guru dapat melakukan tindak lanjut dengan memberikan penguatan materi atau memberikan teknik <i>scaffolding</i> .				

Fase F/Kelas XI

STRATEGI GERAK MENYERANG PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Fase	F
Kelas	XI
Alokasi Waktu	6 JP x 45 Menit (3 Pertemuan)
Materi	Strategi Gerak Menyerang Pada Permainan Bola Basket*
	* Jenis permainan yang dipilih tidak harus bola basket. Pendidik dapat memilih jenis permainan yang lain.

A. IDENTIFIKASI

- Kolaborasi
- Penalaran kritis
- Kesehatan

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Murid mampu mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang

C. DESAIN PEMBELAJARAN

- Pembelajaran inkuiri
- Diskusi
- Permainan

D. KEMITRAAN PEMBELAJARAN

Pendidik dapat berkolaborasi dengan:

1. Guru Desain Komunikasi Visual (Pembuatan flayer turnamen mini)
2. Guru Informatika (Pembuatan analisis pertandingan turnamen mini)
3. Guru Broadcasting dan Film (Dokumentasi / streaming pertandingan turnamen mini)

E. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

1. Lapangan Basket yang memadai dan aman dengan standar dan perlengkapan lengkap
2. Budaya belajar yang kolaboratif, berpartisipasi aktif, kompetitif dan sportif

F. PEMANFAATAN DIGITAL

1. Video Youtube
2. WA Group

G. LANGKAH PEMBELAJARAN

Pertemuan 1:
Menciptakan strategi gerak menyerang dalam permainan bola basket

Memahami (Bermakna)

1. Berdoa
2. Pendidik melakukan presensi
3. Pendidik memastikan Murid siap untuk mengikuti pembelajaran
4. Pendidik menyampaikan tujuan pembelajaran
5. Pendidik melakukan asesmen awal strategi menyerang dengan mengirimkan rubrik asesmen awal menggunakan WA group sehari sebelumnya.
6. Tindak lanjut hasil asesmen bisa dilihat dari jawaban pernyataan murid, jika murid banyak mendapatkan jawaban negatif (tidak) maka murid tersebut perlu mendapatkan perhatian/ bimbingan, serta menetapkan strategi yang sesuai. Jika murid menjawab banyak pernyataan positif (Ya) maka pendidik dapat menjadikan murid tersebut menjadi tutor atau memberikan materi yang lebih mendalam lagi (**Rubrik asesmen terlampir**).

7. Murid mencari dan menemukan pemahaman tentang keterampilan strategi gerak menyerang dalam permainan bola basket melalui internet.
8. Murid mengamati strategi penyerangan :
 - Strategi menyerang bebas
 - Strategi menyerang *pick and roll*
 - Strategi menyerang kilat (*fastbreak*)
 - Strategi menyerang berpola dalam video permainan bola basket berikut :



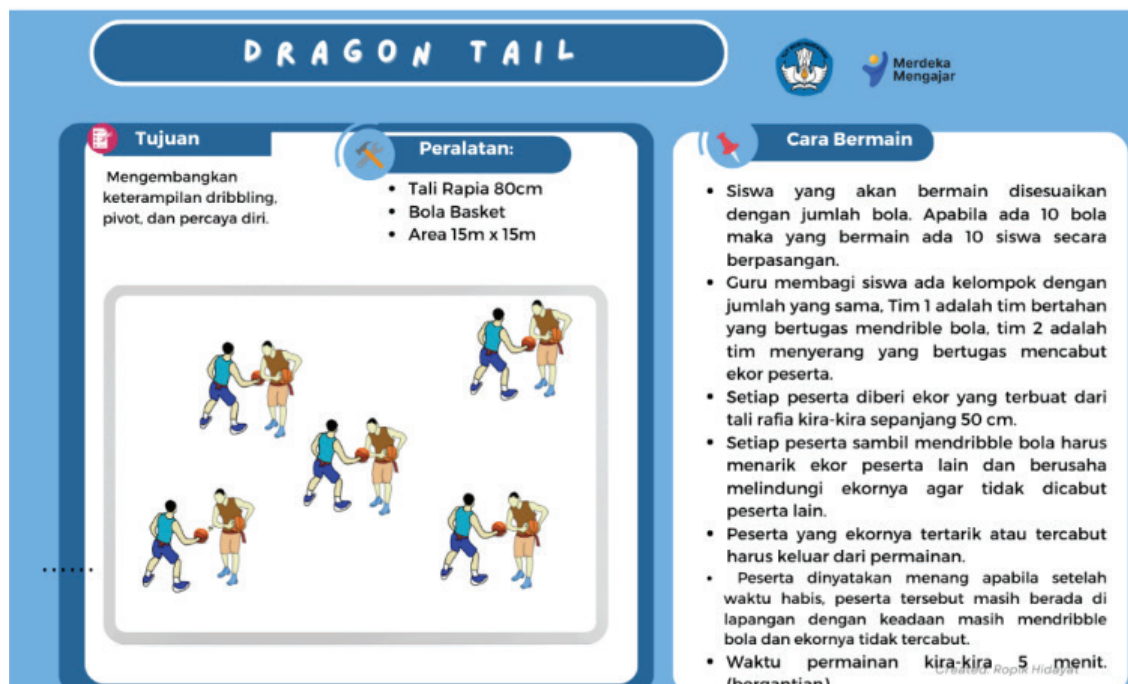
9. Diskusi singkat mengenai pentingnya strategi gerak menyerang dalam permainan bola basket

Mengaplikasi (Bermakna, Menggembirakan)

1. Murid melakukan **pemanasan *passing* berantai** dengan cara bermain sebagai berikut:
 - a. Bentuk 2–3 kelompok dengan jumlah anggota yang sama. Masing-masing kelompok membentuk barisan berbanjar ke samping (horizontal).
 - b. Pemain pertama membawa bola dan memberikan *passing* ke pemain di sebelahnya secepat mungkin (boleh chest pass atau bounce pass, sesuai instruksi pendidik).
 - c. Bola terus dioper hingga sampai ke pemain terakhir di ujung barisan.
 - d. Pemain terakhir lari ke depan dan menjadi pemain pertama, lalu siklus berulang.
 - e. Tim yang paling cepat menyelesaikan 5 rotasi menang.

Untuk menambah tantangan:

- a. Gunakan hanya bounce pass.
 - b. Buat aturan jika bola jatuh, kelompok harus mengulang dari awal.
3. Murid melakukan permainan *dragon tail* untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan bagaimana mempertahankan bola serta mencari peluang melewati lawan untuk menciptakan strategi gerak menyerang secara individu dengan melakukan *dribble* .



Gambar 1. *Dragon Tail*
Sumber : Ropik Hidayat/canva.com

4. Pendidik melakukan pengamatan dan melakukan penghalusan/umpan balik jika ada yang kurang sesuai dengan aktivitas gerak (dragon tail) yang dilakukan Murid
5. Murid melakukan pendinginan

Refleksi (bermakna, berkesadaran)

Pendidik dan Murid merefleksikan pembelajaran pertemuan 1

1. Pendidik memberikan apresiasi kepada Murid
2. Pendidik dan Murid merefleksikan pembelajaran dengan Bertanya kepada Murid
 - a. Apa yang kamu perhatikan saat memilih momentum yang tepat untuk melakukan *dribble* melewati lawan?
 - b. Bagaimana kamu menyesuaikan arah dan kecepatan *dribble* untuk menghindari lawan yang mencoba merebut ekor?
 - c. Gerakan *dribble* seperti apa yang paling efektif dalam menciptakan ruang untuk menyerang secara individu? Apa alasannya?

Pertemuan 2: Mengembangkan strategi gerak menyerang dalam permainan bola basket

Memahami (Bermakna)

1. Murid mengamati dan menganalisis strategi gerak menyerang untuk mencetak skor serta bentuk-bentuk pertahanan dalam video permainan bola basket dalam video berikut :

Tabel yang harus dianalisis Murid



Strategi menyerang	Bentuk pertahanan
a. Strategi menyerang bebas	a. <i>Man to man marking</i>
b. Strategi menyerang <i>pick and roll</i>	b. <i>Zona defense</i>
c. Strategi menyerang kilat (<i>fastbreak</i>)	c. <i>Full court press</i>
d. Strategi menyerang berpola	d. <i>Box and one</i>

2. Murid saling bekerjasama untuk berdiskusi, dan mempraktikkan strategi gerak menyerang untuk mencetak skor dalam video tersebut
3. Jika ada keterbatasan media, pendidik dapat mencontohkan strategi gerak tersebut secara langsung

Mengaplikasi (Menggembirakan, Bermakna)

1. Murid melakukan **pemanasan “Raja Oper dan Lari”** dengan cara bermain sebagai berikut:
 - a. Bentuk lingkaran besar 5–6 pemain, satu pemain berada ditengah (Si raja).
 - b. Pemain di luar lingkaran melakukan *passing* ke Raja, lalu langsung menggantikan posisi Raja dengan *dribble* cepat ke tengah.
 - c. Raja setelah menerima *passing* langsung memutar badab dan *passing* ke pemain lain di luar.
 - d. Pola berlanjut tanpa henti, setiap kali *passing* dilakukan, pemain harus cepat bergerak ke posisi baru.

Tujuan Permainan :

- a. Melatih pemain berpikir cepat dan bergerak setelah *passing* (*cut & move*).
 - b. Meningkatkan komunikasi dan kerja sama tim.
 - c. Mengembangkan kesadaran ruang di sekitar saat bermain.
2. Murid memainkan permainan *ultimate basketball* untuk mengembangkan strategi gerak menyerang secara tim dengan melakukan *passing* dan *shooting* untuk mencetak skor.



Gambar 2. Ultimate Basketball
Sumber : dokumen pribadi

3. Pendidik melakukan pengamatan dan melakukan penghalusan/umpan balik aktivitas gerak yang dilakukan Murid apakah sudah sesuai atau belum.
4. Murid melakukan pendinginan

Refleksi (Bermakna, Berkesadaran)

Pendidik dan murid merefleksikan pembelajaran pertemuan 2

1. Pendidik memberikan apresiasi kepada Murid
2. Pendidik dan Murid merefleksikan pembelajaran dengan Bertanya kepada Murid
 - a. Apa yang sudah kamu kuasai dalam permainan *ultimate basketball* untuk mencetak skor?
 - b. Apakah ada keterampilan atau aspek permainan yang perlu kamu tingkatkan? Bagaimana cara kamu melakukannya?

- c. Bagaimana kamu menentukan kapan waktu yang tepat untuk melakukan *passing* dan *shooting*?
- d. Menurutmu, apa yang lebih penting dalam permainan ini : akurasi *passing*, kecepatan pergerakan atau pengambilan keputusan? Mengapa?

Pertemuan 3: Mengevaluasi Strategi Gerak Menyerang Permainan Bola Basket

Memahami (Bermakna)

1. Pendidik menjelaskan kegiatan dan tujuan pembelajaran
2. Pendidik memberikan waktu kepada Murid untuk berdiskusi dan menentukan anggota kelompoknya sendiri. Untuk menghindari eksklusivitas (teman dekat saja), pendidik bisa memberikan syarat seperti :
 - a. Minimal satu teman yang belum pernah sekelompok sebelumnya
 - b. Harus ada perpaduan antara laki-laki dan perempuan

Mengaplikasi (Bermakna, Menggembirakan)

1. Murid melakukan pemanasan **"Serangan Pasukan Dribble"** dengan cara bermain sebagai berikut:
 - a. Bagi pemain menjadi 2 tim (4–6 pemain per tim).
 - b. Tandai lapangan dengan 3 zona:
 - Zona 1: Posisi pemain menyerang (di belakang garis tengah)
 - Zona 2: Tempat *passing* dan *dribbling* (seperti area pertemuan di tengah lapangan)
 - Zona 3: Posisi terakhir (di bawah ring atau area tembakan)
 - c. Aturan:
 - Pemain yang berada di Zona 1 harus mengoper bola (*passing*) atau *mendribble* untuk masuk ke Zona 2, dengan tujuan membuat tim lawan tidak bisa merebut bola atau memblokir *passing*.
 - Pemain yang berada di Zona 2 tidak boleh berdiri lebih dari 3 detik tanpa bergerak.
 - Jika bola berhasil sampai ke Zona 3, tim menyerang harus melakukan tembakan (*jump shot* atau *lay-up*).

-
- Jika gagal, bola dikembalikan ke Zona 1 dan serangan dimulai ulang.
 - Setiap kali tim berhasil melakukan tembakan atau melakukan passing yang mengarah ke tembakan sukses, mereka mendapat 1 poin.
- d. Aturan Tambahan:
- *Dribble* serangan: Pemain di Zona 1 hanya boleh dribble 3 langkah sebelum melakukan *passing*.
 - Batas waktu *passing*: Pemain yang menerima bola di Zona 2 hanya punya 5 detik untuk melakukan tindakan (*dribble*, *passing*, atau tembakan).
 - Defender tidak aktif: Tim lawan hanya bisa memotong passing atau menghalangi *dribble* tanpa merebut bola (melatih keterampilan bertahan tanpa pelanggaran).
- e. Tujuan Permainan :
- Melatih pemain dalam membuat **keputusan cepat** dalam menyerang.
 - Membantu pengembangan **passing cepat dan akurat**, terutama saat pemain bergerak.
 - Meningkatkan **kerja sama tim** dan **spatial awareness** (kesadaran posisi di lapangan).
2. Memainkan turnamen mini untuk mempraktikkan serta mengevaluasi strategi gerak menyerang baik secara individu dan tim.
- Cara Bermain :
- a. Murid dibagi menjadi 4 kelompok (disesuaikan dengan jumlah Murid)
 - b. Semua kelompok sudah menentukan strategi menyerang apa yang akan digunakan untuk bermain
 - c. Kelompok 1 dan 2 bermain permainan basket 5 lawan 5 selama 2 babak X 5 Menit
 - d. Kelompok 3 dan 4 menjadi perangkat pertandingan (Wasit, Pencatat Score, *Ball Boy*) serta melakukan pengamatan selama pertandingan berlangsung
 - e. Setelah 2 babak X 5 menit selanjutnya bergantian kelompok 3 dan 4 bermain, kelompok 1 dan 2 menjadi perangkat pertandingan dan melakukan pengamatan selama pertandingan berlangsung
 - f. Saat jeda antar babak Murid mengevaluasi strategi menyerang yang diterapkan
 - g. Murid menyusun strategi baru dan menerapkan di babak berikutnya.
3. Murid berkonsultasi dengan pendidik Informatika untuk menganalisis video pertandingan turnamen mini ini dan membuat statistik pertandingan.
 4. Murid berkolaborasi dengan pendidik broadcasting untuk mendokumentasikan
 5. Murid bersama pendidik Desain Komunikasi Visual membuat flayer promosi pertandingan mini.
 6. Pendidik melakukan pengamatan serta dapat melakukan penilaian otentik strategi gerak menyerang dan pengambilan keputusan.

7. Pendidik melakukan umpan balik tentang peraturan pertandingan dan aktivitas yang dilakukan Murid
8. Murid melakukan pendinginan

Refleksi (Bermakna, Berkesadaran)

1. Pendidik dan Murid merefleksikan pembelajaran
2. Pendidik memberikan apresiasi kepada Murid
3. Bertanya kepada Murid
 - a. Strategi menyerang seperti apa yang paling efektif digunakan oleh timmu selama turnamen mini? Mengapa strategi tersebut berhasil?
 - b. Pernahkah kamu mengubah gaya bermainmu selama turnamen? Apa yang mendorong perubahan itu, dan apa dampaknya terhadap performa tim?
 - c. Apa perbedaan antara strategi menyerang yang berhasil dan yang gagal menurut pengamatanmu selama turnamen?
 - d. Jika kamu diberikan kesempatan mengulang turnamen mini ini, strategi apa yang akan kamu kembangkan atau ubah agar lebih efektif dalam menyerang? Jelaskan alasannya!

H. ASESMEN

Asesmen Formatif Awal Pembelajaran

Asesmen awal digunakan untuk mengetahui kondisi awal pemahaman Murid tentang strategi gerak menyerang permainan bola basket melalui penilaian diri sendiri (*self Asesmen*). (lampiran 1)

Asesmen Formatif dalam Proses Pembelajaran

Asesmen formatif berupa umpan balik terhadap kemampuan Murid dalam menciptakan, mengembangkan dan mengevaluasi strategi gerak menyerang permainan bola basket dalam aktivitas pembelajaran *dragon tail* dan *ultimate basketball*. (lampiran 2)

Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif digunakan untuk mengetahui capaian akhir dalam kemampuan menciptakan, mengembangkan, serta mengevaluasi strategi gerak menyerang dalam permainan bola basket dalam aktivitas turnamen mini. (lampiran 3)

Media & Sarana Prasarana

1. Bola Basket
2. Cone
3. Stopwatch
4. Peluit
5. Papan Skor
6. Buku Mata Pelajaran PJOK Tahun 2024

Keamanan & Keselamatan

1. Murid melakukan pemanasan dan pendinginan dengan benar sebelum dan sesudah pembelajaran agar terhindar dari cedera.
2. Murid diingatkan untuk mengikuti aturan dan pedoman pembelajaran untuk memastikan keselamatan dan keamanan bagi Murid yang lain.
3. Murid didorong untuk berkomunikasi dengan pendidik atau teman sebaya jika terjadi sesuatu yang tidak nyaman atau sakit.

LAMPIRAN 1

ASESMEN AWAL: Penilaian Diri (*Self Asesmen*)

Pertanyaan	Ya	Tidak
Saya memahami tujuan dari strategi gerak menyerang dalam permainan bola basket		
Saya tahu perbedaan antara strategi gerak menyerang secara individu dan secara tim		
Saya dapat menjelaskan kapan waktu yang tepat untuk melakukan <i>passing</i> atau <i>shooting</i>		
Saya mengerti bahwa dalam strategi gerak menyerang, selain membawa bola, pergerakan tanpa bola juga sangat penting		
Saya bisa bergerak aktif untuk menciptakan peluang saat tidak membawa bola		

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil penilaian diri akan terpetakan Murid dengan 2 kesiapan

Kesiapan 1	Kesiapan 2
Hasil penilaian diri menunjukkan 0–2 indikator (YA) mendapatkan pendampingan	Hasil penilaian diri menunjukkan 3–5 indikator (YA) dapat berperan sebagai tutor teman sebaya atau mendapatkan materi yang lebih kompleks.

Tindak lanjut hasil asesmen bisa dilihat dari jawaban pernyataan murid, jika murid banyak mendapatkan jawaban negatif (tidak) maka murid tersebut perlu mendapatkan perhatian/ bimbingan, serta menetapkan strategi yang sesuai. Jika murid menjawab banyak pernyataan positif (Ya) maka pendidik dapat menjadikan murid tersebut menjadi tutor atau memberikan materi yang lebih mendalam lagi.

LAMPIRAN 2

ASESMEN FORMATIF: Menciptakan Strategi Gerak Menyerang Dalam Permainan Bola Basket dengan Aktivitas Pembelajaran *Dragon Tail*

Pertemuan 1

KRITERIA	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Pemahaman Strategi	Menunjukkan pemahaman yang utuh dan mendalam tentang prinsip-prinsip gerak menyerang. Mampu mengaitkan konsep dengan situasi permainan secara kritis.	Memahami prinsip dasar strategi menyerang dan mampu menerapkannya secara relevan meskipun belum konsisten.	Pemahaman masih terbatas dan belum mampu menerapkan strategi dengan tepat.	Belum menunjukkan pemahaman yang memadai dan sering salah dalam menginter-pretasikan konsep.
Perencanaan Strategi	Mampu menyusun strategi yang inovatif dan logis sesuai konteks permainan, mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan tim.	Strategi cukup efektif dan dapat diterapkan dalam permainan meski masih bisa disempurnakan.	Strategi kurang terstruktur dan tidak sesuai kebutuhan permainan.	Tidak terlihat perencanaan yang jelas atau strategi tidak relevan.

KRITERIA	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Kerja Sama Tim	Menunjukkan kolaborasi luar biasa, menghargai pendapat, dan aktif berkontribusi dalam tim.	Berperan aktif dan mendukung pencapaian tujuan kelompok.	Kurang terlibat dan kontribusinya masih minim.	Pasif atau menghambat kerja tim.
Penerapan Strategi	Strategi diterapkan secara efektif dengan koordinasi baik, menunjukkan pemahaman mendalam.	Strategi diterapkan cukup baik meski ada miskomunikasi atau kesalahan eksekusi.	Penerapan strategi belum optimal, koordinasi dan situasi permainan belum terbaca baik.	Strategi tidak diterapkan dengan baik atau gagal dijalankan.
Refleksi Diri	Merefleksikan proses dan hasil secara kritis dan jujur, serta menyusun langkah perbaikan konkret.	Menunjukkan refleksi yang baik dan mampu mengidentifikasi hal-hal yang perlu diperbaiki.	Refleksi masih dangkal dan kurang menyentuh aspek penting.	Tidak melakukan refleksi atau tidak memahami pentingnya evaluasi diri.

ASESMEN FORMATIF

Pertemuan 2

Mengembangkan Strategi Gerak Menyerang Permainan Bola Basket Dengan Aktivitas Pembelajaran *Ultimate basketball*

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Pemahaman Strategi	Menunjukkan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap konsep serta penerapan strategi menyerang, dengan kemampuan analisis situasi yang tajam.	Memiliki pemahaman yang baik terhadap strategi menyerang dan dapat menghubungkannya dengan dinamika permainan.	Pemahaman terhadap strategi masih bersifat umum dan belum sepenuhnya aplikatif.	Belum menunjukkan pemahaman yang jelas atau masih bingung dalam memahami konsep strategi menyerang.

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Pengembangan Strategi	Mampu mengembangkan strategi menyerang yang kompleks, adaptif, dan sesuai dengan konteks permainan serta karakteristik tim.	Strategi yang dikembangkan cukup efektif dan menunjukkan pemikiran taktis yang baik meskipun belum sepenuhnya matang.	Strategi yang dikembangkan masih sederhana dan kurang mempertimbangkan variabel permainan yang lebih luas.	Tidak mampu mengembangkan strategi secara mandiri atau hasil pengembangannya tidak relevan dengan permainan.
Kerja Sama Tim	Aktif membangun kolaborasi yang sinergis, menghargai ide anggota tim, dan memfasilitasi terciptanya strategi bersama yang solid.	Terlibat secara aktif dalam kerja tim dan mendukung terbentuknya strategi melalui kontribusi positif.	Kurang aktif dalam kerja tim, meskipun masih memberi sedikit kontribusi terhadap proses kelompok.	Tidak menunjukkan kerja sama atau bahkan menghambat dinamika kelompok.
Penerapan Strategi	Strategi yang dikembangkan diterapkan secara efektif dengan kemampuan adaptasi tinggi, komunikasi jelas, dan koordinasi kuat dalam permainan.	Strategi cukup baik dalam penerapan, meskipun terdapat kekurangan dalam hal koordinasi atau respon terhadap situasi permainan.	Penerapan strategi masih terbatas dan kurang menunjukkan pemahaman terhadap alur permainan.	Strategi tidak dapat diterapkan secara nyata atau tidak sesuai dengan kondisi permainan.
Refleksi Diri	Mampu merefleksikan proses pengembangan dan penerapan strategi secara kritis dan konstruktif, serta menyusun perbaikan konkret untuk masa depan.	Melakukan refleksi yang baik dan mampu mengenali beberapa hal penting yang perlu ditingkatkan.	Refleksi dilakukan secara umum namun belum menggali kedalaman proses pembelajaran yang dijalani.	Tidak menunjukkan kesadaran terhadap proses yang telah dijalani atau tidak melakukan refleksi sama sekali.

LAMPIRAN 3

ASESMEN SUMATIF: Strategi Gerak Menyerang Pada Permainan Bola Basket Dengan Aktivitas Pembelajaran Turnamen Mini

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Membuat Rancangan Strategi Gerak Menyerang	Menyusun rancangan strategi menyerang yang sangat matang, mempertimbangkan berbagai faktor (kekuatan tim, kelemahan lawan, situasi permainan) secara mendalam dan terstruktur.	Menyusun rancangan strategi dengan baik, meskipun ada beberapa aspek yang masih kurang diperhatikan atau tidak sepenuhnya terstruktur.	Membuat rancangan strategi yang kurang jelas atau kurang mempertimbangkan semua faktor penting dalam permainan.	Kesulitan dalam menyusun rancangan strategi yang jelas dan terstruktur, sering tidak sesuai dengan kebutuhan permainan.
Mengevaluasi Strategi Gerak Menyerang	Mengevaluasi strategi dengan sangat mendalam, mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan secara tepat, serta memberikan saran yang konstruktif untuk perbaikan strategi.	Mengevaluasi strategi dengan cukup baik, namun terkadang analisis kekuatan dan kelemahan masih terbatas atau kurang mendalam.	Mengevaluasi strategi dengan terbatas, hanya mengenali beberapa kekuatan atau kelemahan tanpa solusi yang jelas.	Tidak melakukan evaluasi yang memadai terhadap strategi, kesulitan dalam mengidentifikasi atau menilai kekuatan dan kelemahan yang ada.
Menerapkan Strategi Baru	Menerapkan strategi baru dengan sangat baik, menyesuaikan diri dengan perubahan permainan dan mengoptimalkan potensi tim dalam setiap situasi yang ada.	Menerapkan strategi baru dengan baik, meskipun membutuhkan waktu sedikit lebih lama untuk beradaptasi atau ada beberapa keputusan yang kurang tepat.	Menerapkan strategi baru, tetapi ada banyak kesulitan dalam melaksanakannya secara efektif atau ada perubahan yang terlambat dalam implementasinya.	Kesulitan besar dalam menerapkan strategi baru, tidak dapat beradaptasi dengan cepat atau tepat dalam perubahan permainan.

Mengevaluasi Secara Umum Strategi Menyerang untuk Keseluruhan Permainan	Melakukan evaluasi menyeluruh terhadap strategi menyerang yang diterapkan selama permainan, mencakup seluruh aspek permainan dan memberikan umpan balik yang komprehensif.	Mengevaluasi strategi secara umum dengan baik, tetapi terkadang tidak mencakup semua aspek permainan atau kurang dalam memberikan saran yang konstruktif.	Evaluasi umum terhadap strategi terbatas pada beberapa bagian permainan, kurang menyeluruh atau hanya fokus pada aspek tertentu saja.	Tidak melakukan evaluasi menyeluruh atau kesulitan dalam melihat gambaran besar dari strategi menyerang yang diterapkan selama permainan.
---	--	---	---	---

Skala Penilaian:

- Skor 4 (Sangat Baik):** Pencapaian di atas rata-rata, menunjukkan pemahaman dan penerapan strategi yang sangat baik.
- Skor 3 (Baik):** Pencapaian cukup baik, meskipun ada beberapa area yang perlu perbaikan atau peningkatan.
- Skor 2 (Cukup):** Pencapaian cukup, tetapi ada banyak aspek yang perlu diperbaiki dan lebih diperhatikan.
- Skor 1 (Kurang):** Pencapaian jauh di bawah harapan, memerlukan perbaikan signifikan dalam beberapa aspek.

Tindak Lanjut Hasil Asesmen:

- Murid dikatakan telah memenuhi Tujuan Pembelajaran apabila mencapai Skor 3–4
- Murid dengan skor 1–2 mendapat bimbingan/tugas terstruktur untuk menuntaskan pembelajaran mencapai kategori Skor 3–4

Glosarium

Advokasi	Pembelaan, dukungan, atau rekomendasi terhadap suatu tujuan atau kepentingan baik untuk kepentingan individu maupun kelompok, melalui berbagai strategi dan pendekatan.
Aktivitas Jasmani	Gerak tubuh melalui olahraga, latihan, aktivitas sehari-hari, dan berbagai bentuk rekreasi aktif lainnya.
Belajar melalui gerak	Proses belajar yang melibatkan aktivitas jasmani atau gerakan tubuh sebagai sarana untuk memahami dan menginternalisasi konsep, keterampilan, atau informasi. Melalui gerakan, seseorang dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang suatu konsep atau keterampilan, serta memperkuat koneksi antara tubuh dan pikiran. Metode ini dapat digunakan dalam pendidikan yang berorientasi pada peningkatan keterlibatan dan pemahaman murid terhadap materi pelajaran.
Bergaya hidup aktif	Merujuk pada gaya hidup yang mempromosikan aktivitas jasmani dan gerakan secara teratur sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari seseorang. Ini mencakup berbagai kegiatan seperti olahraga, berjalan kaki, bersepeda, dan aktivitas jasmani lainnya yang membantu menjaga kesehatan dan kesejahteraan jasmani.
Capaian Pembelajaran (<i>learning outcomes</i>)	Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh murid setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
Capaian Pembelajaran (<i>learning outcomes</i>) PJOK	Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara teratur dan berkelanjutan.
Disposisi	Karakter yang melekat pada diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan.
<i>Fairplay</i>	Konsep yang merujuk pada prinsip keadilan dan sportivitas dalam berbagai konteks, terutama dalam olahraga. Ini melibatkan bermain dengan cara yang adil, menghormati aturan permainan, dan menunjukkan sikap menghargai lawan.
Kebugaran yang terkait dengan kesehatan	Kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien, efektif, dan bebas cedera ketika bekerja dan aktivitas di waktu luang, atau melakukan aktivitas rekreatif dan menghadapi situasi darurat. Kebugaran terkait dengan kesehatan meliputi beberapa komponen, seperti kebugaran kardio, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot yang penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kerjasama dalam suatu tim	Upaya kolaboratif suatu kelompok untuk mencapai tujuan bersama atau menyelesaikan tugas dengan cara yang efektif dan efisien. Kerja tim dilihat dalam kerangka tim, yaitu sekelompok individu yang saling bergantung yang bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.
Keterampilan gerak	Gerakan-gerakan dasar dalam aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat mencapai hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang yang aktif secara jasmani diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat berpartisipasi dalam berbagai ragam aktivitas jasmani dan olahraga.
Keterampilan gerak fundamental	Gerak dasar atau pola pendahulu yang membentuk fondasi untuk aktivitas jasmani, termasuk olahraga, rekreasi aktif, dan permainan tradisional. Keterampilan gerak fundamental meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, aksial, dan keterampilan mengontrol objek.
Keterampilan gerak lokomotor	Kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya (misalnya berjalan, berguling, atau berjingkat).
Keterampilan non-lokomotor	Bergerak di suatu titik tanpa merubah lokasi (misalnya melengkung, mengulur, memelintir, memutar, mengayun, dan menjaga keseimbangan).
Keterampilan mengontrol objek	Keterampilan yang mensyaratkan kemampuan untuk meng- <i>handle</i> / mengontrol objek atau peralatan seperti menendang, memukul, menggiring, meluncurkan atau menghentikan bola.
Keselamatan	Bebas dari bahaya, cedera, atau sakit dengan menilai resiko, mengambil keputusan aman, dan bertindak dengan cara-cara yang memastikan keselamatan dirinya dan orang lain.
Konsep gerak	Kerangka kerja untuk meningkatkan unjuk kerja gerak. Konsep gerak meliputi kesadaran tentang tubuh, ruang, usaha, dan hubungan terhadap dan dengan objek, orang, dan ruang.

Memilih hidup yang menyehatkan	Proses membuat pilihan yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang. Proses ini melibatkan keputusan sehari-hari seperti memilih makanan bergizi, berolahraga secara teratur, mengelola stres, tidur yang cukup, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat.
Pembelajaran	Proses interaksi antar murid, antara murid dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang memiliki potensi mengubah perilaku atau kompetensi pada wilayah yang dipelajari.
Pendidikan jasmani	Proses pendidikan yang terstruktur, menggunakan gerak dan aktivitas jasmani untuk mengembangkan kompetensi gerak, pengetahuan, serta nilai-nilai positif guna mendukung perkembangan holistik dan partisipasi aktivitas jasmani sepanjang hayat.
Permainan	Permainan adalah aktivitas yang terstruktur dan memiliki aturan, yang dirancang untuk melibatkan murid dalam penerapan keterampilan gerak dan strategi, sekaligus menumbuhkan kegembiraan, kerja sama atau persaingan yang sehat, serta pembelajaran yang bermakna.
Permainan Invasi/Serangan (<i>Invasion Games</i>)	Kategori permainan di mana tim mencetak skor dengan cara memasuki wilayah lawan dan mengarahkan objek (misalnya bola) ke area sasaran atau gawang, sambil mempertahankan wilayahnya sendiri dari serangan tim lawan. Contoh permainan invasi adalah sepak bola, bola basket, bola tangan, futsal.
Permainan Lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>)	Kategori permainan di mana satu tim mencoba memukul atau melempar objek permainan (seperti bola) ke area permainan, kemudian berlari untuk mencetak poin, sementara tim lawan berusaha menangkap atau mengembalikan objek tersebut dan meminimalkan skor lawan. Contohnya adalah kasti, <i>baseball/softball</i> , cricket.
Permainan Net (<i>Net/Wall Games</i>)	Kategori permainan dimana pemain atau tim berusaha mengirimkan objek permainan (seperti bola atau <i>shuttlecock</i>) melewati net atau melawan dinding ke area lawan dengan tujuan membuat lawan gagal mengembalikannya dengan benar. Permainan ini meliputi bola voli, bulu tangkis, tenis lapangan/meja.
Permainan Target (<i>Target Games</i>)	Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain dilempar atau dipukul secara terarah untuk mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan. Skor semakin bagus jika pukulan menuju sasaran semakin sedikit. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam permainan target antara lain adalah golf, woodball, bowling, pétangue.
Permainan sederhana	Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.

Respek	Sikap menghargai orang lain, diri sendiri, dan lingkungan, yang ditunjukkan melalui perilaku dan ucapan yang sopan, menghormati perbedaan, serta mengakui hak dan perasaan orang lain.
Sehat	Sehat adalah kondisi optimal secara jasmani, mental, dan sosial, yang mendukung kemampuan seseorang untuk belajar, bergerak aktif, dan berinteraksi secara positif dalam kehidupan sehari-hari.
Sekuen gerak	Serangkaian gerakan yang saling terhubung dan dilakukan secara berurutan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti mengekspresikan gagasan, menyelesaikan tantangan fisik, atau menampilkan suatu keterampilan.
Situasi gerak	Konteks atau kondisi aktivitas jasmani atau olahraga yang menuntut individu untuk menerapkan keterampilan, strategi, atau taktik gerak untuk mengatasi tantangan atau mencapai tujuan tertentu, seperti mencetak gol, menampilkan sekuen/rangkaian gerak, mempertahankan kepemilikan bola, atau melewati rintangan.
Strategi gerak	Rencana atau pendekatan yang sengaja digunakan untuk mengatasi tantangan gerak atau meningkatkan performa, dengan memilih dan menerapkan keterampilan, taktik, serta keputusan yang sesuai dalam konteks aktivitas fisik. Contoh strategi gerak adalah berpindah tempat agar dapat menerima umpan, memukul bola menjauhi lawan untuk mendapatkan skor, atau menambah kecepatan lari supaya sampai di garis <i>finish</i> lebih cepat.
Tantangan gerak	Tugas atau situasi yang menuntut individu untuk menggunakan keterampilan fisik, strategi, dan pemecahan masalah guna merespons atau menyelesaikannya melalui gerakan. Misalnya, murid menyusun rangkaian gerak senam yang harus melewati beberapa alat bantu atau bermain basket hanya diperbolehkan dengan tangan non-dominan untuk mendribble.
Teknik	Cara tertentu dalam melakukan suatu gerakan untuk mencapai efisiensi, ketepatan, dan efektivitas dalam aktivitas jasmani atau olahraga.
Terampil bergerak	Kemampuan melakukan gerakan dengan kontrol, efisiensi, ketepatan, dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan situasi jasmaniah lainnya.
<i>Voice and Choice</i>	Konsep yang menekankan pentingnya memberikan murid kesempatan untuk berpartisipasi dalam proses pengambilan keputusan dan memilih opsi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka.
<i>Wellbeing</i>	Perasaan sehat dan kualitas hidup atau kapasitas untuk merawat dan menjaga dirinya dan orang lain terkait dengan kesehatan, keselamatan, dan hubungan yang sehat.

Daftar Pustaka

- Beni, S., Ní Chróinín, D., & Fletcher, T. (2019). A focus on the *how* of meaningful physical education in primary schools. *Sport, Education and Society*, 24(6), 624–637. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1612349>
- Biggs, J. B. & Collis, K. S. (1982). *Evaluating the Quality of Learning: The SOLO Taxonomy*. Academic Press.
- Biggs, J. B. & Tang, C. (2011). *Teaching for Quality Learning at University*. McGraw Hills.
- Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Gleddie, D., & Beni, S. (2021). The why, what, and how of meaningful physical education. In T. Fletcher, D. Ní Chróinín, D. Gleddie, & S. Beni (Eds.), *Meaningful Physical Education: An Approach for Teaching and Learning*. Routledge.
- Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Price, C., & Francis, N. (2018). Teacher educators' enactment of pedagogies that prioritise learning about meaningful physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 9(1), 76–89. <https://doi.org/10.1080/18377122.2018.1425125>
- Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, J. (2018). *Deep Learning: Engage the world, change the world*. SAGE.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2019). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. McGraw Hill.
- Lawson, H. (2018). Introduction: From reform and improvement to redesign. In H. Lawson (Ed.), *Redesigning Physical Education: An Equity Agenda in Which Every Child Matters* (pp. 1–20). Routledge.
- Quinn, J., McEachen, J., Fullan, M., Gardner, M., Drummy, M. (2020). *Dive into deep learning: Tools for engagement*. Corwin.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN**