

Fase F berdasarkan elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Observasi dan Eksplorasi	Peserta didik mampu menganalisis peluang usaha melalui kajian berbasis masalah aktual dan kesiapan sumber daya produk rekayasa.
Desain/ Perencanaan	Peserta didik mampu menyusun rencana produk, desain/rancangan produk dalam bentuk proposal usaha, dan proses kerja pembuatan <i>prototype</i> /contoh produk teknologi terapan.
Produksi	Peserta didik mampu menciptakan produk rekayasa teknologi terapan sesuai dengan spesifikasi dan ketahanan produk, mempresentasikan dan mempublikasikan produk.
Refleksi dan Evaluasi	Peserta didik mampu menganalisis hasil refleksi dari observasi, eksplorasi, desain, dan produksi. Peserta didik mampu melakukan evaluasi proses dan produk rekayasa serta melakukan perbaikan produk secara berkelanjutan.

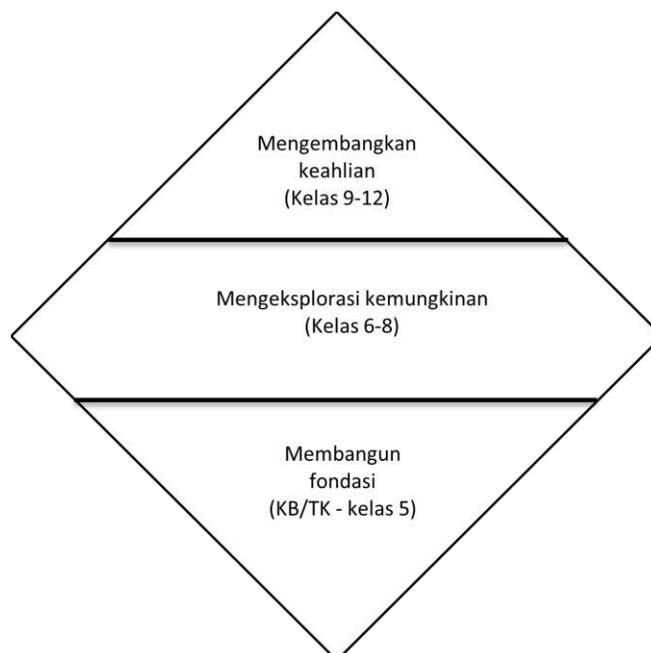
XXI. CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

A. Rasional

Keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam kurikulum pendidikan menegaskan posisinya sebagai pembelajaran bagi peserta didik. Semua anak tanpa terkecuali akan menempuh perjalanan pembelajaran yang dipandu secara pedagogis untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan pemahaman serta sikap terhadap gerak dan kesehatan. Dengan kata lain, PJOK adalah suatu mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi anak dalam menemukan

nikmatnya aktif bergerak dan menjadi sehat. Di sinilah esensi pembelajaran gerak sebagai jantung mata pelajaran PJOK, meskipun peserta didik juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak.

Sebagai suatu perjalanan pembelajaran, kurikulum PJOK harus dirancang sebagai pengalaman belajar yang berpotensi meningkatkan keterampilan, konsep, dan strategi gerak beserta penerapannya, melintasi berbagai konteks aktivitas jasmani. Perjalanan kurikuler ini 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 gerakannya. Model kurikulum di bawah ini menggambarkan area pengalaman belajar gerak sebagaimana peserta didik menempuh perjalanan kependidikan mereka. Model kurikulum dengan bentuk berlian dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Bagian bawah berlian menyajikan fase-fase awal dimana peserta didik dikenalkan dengan keterampilan gerak fundamental dan pemahaman konsep gerak. Sebagaimana anak 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. 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 format gerak. Artinya, peserta didik masih terus mengembangkan dan mempelajari keterampilan gerak, tapi lebih fokus pada eksplorasi penerapannya dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik. Eksplorasi berbagai kemungkinan ini diwakili oleh area tengah dalam berlian yang semakin melebar. Tujuan akhir eksplorasi adalah membantu peserta didik 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 peserta didik dalam membuat keputusan tentang aktivitas jasmani yang menjadi minat dan keinginannya untuk dikuasai. Pada tahap ini, peserta didik mengembangkan beberapa keahlian saja, tetapi hal tersebut menjadi disposisi penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan penuh percaya diri. Dengan kata lain, melalui fase-fase akhir ini peserta didik 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 peserta didik 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 peserta didik. Menyertakan pembelajaran kesehatan dapat memfasilitasi peserta didik 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, peserta didik 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 keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran PJOK menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

B. Tujuan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga (PJOK) bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam

1. 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;
2. membantu dan memberi dukungan mereka dalam memilih

- gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani;
3. membangun dan menerapkan keterampilan sosial dan emosional melalui konteks pembelajaran yang menekankan nilai-nilai *fair play*, kerja tim, dan inklusivitas; dan
 4. menanamkan apresiasi dan mengembangkan sikap positif untuk aktif secara jasmani sepanjang hayat sebagai upaya peningkatan keseluruhan kualitas hidup.

C. Karakteristik

Mata pelajaran PJOK menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Tujuh karakteristik tersebut 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 pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik 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. Peserta didik 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. Peserta didik 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 peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan peserta didik 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 keterampilan gerak (fundamental dan spesifik) yang esensial untuk dapat terlibat dalam aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat. Peserta didik juga menerapkan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan penampilan dan

Elemen	Deskripsi
	<p>bergerak dengan kompeten dan serta kepercayaan diri. Konten dan aktivitas pembelajaran ini beragam jenis sesuai dengan minat peserta didik, 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.</p>
<p>Belajar melalui Gerak</p>	<p>Konten PJOK dalam elemen ini difokuskan 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. Potensi yang dapat dicapai adalah keterampilan komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah,</p>

Elemen	Deskripsi
	berpikir kritis dan kreatif, kolaborasi, dan kepemimpinan. Aktivasnya meliputi pembelajaran secara mandiri maupun berkelompok untuk menampilkan gerak atau memecahkan masalah gerak. Pengalaman belajar peserta didik juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran pengambilan berbagai peran dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Elemen ini menitikberatkan pada promosi gaya hidup aktif dan mengembangkan kapasitas peserta didik untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi kebugaran mereka sendiri. Tujuannya adalah untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan aktivitas jasmani dan memprioritaskan keseluruhan kesehatan dan <i>well-being</i> mereka. Konten dalam elemen ini mencakup manfaat hidup aktif dan partisipasi dalam aktivitas jasmani untuk kebugaran. Peserta didik juga belajar tentang aspek-aspek perilaku yang terkait dengan aktivitas fisik yang teratur dan mengembangkan disposisi yang akan mendorong mereka menjadi individu yang aktif.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Elemen memilih hidup sehat menekankan pentingnya menentukan pilihan positif yang terkait dengan

Elemen	Deskripsi
	<p>kesehatan. Kompetensi ini dimungkinkan ketika peserta didik memiliki kapasitas literasi kesehatan, yakni mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan. Area konten yang dapat dicakup dalam elemen ini meliputi nutrisi dan pola makan sehat, kebugaran dan aktivitas fisik, lingkungan dan masyarakat yang sehat, keselamatan dan pencegahan cedera.</p>

D. Capaian Pembelajaran

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

Pada akhir Fase A, peserta didik dapat menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam berbagai situasi gerak dan mengenali bagaimana menggerakkan tubuh. Mereka menjelaskan efektivitas bergerak dengan objek dan di dalam berbagai ruang (*space*) yang berbeda. Peserta didik menerapkan peraturan dan strategi kolaborasi di dalam berbagai konteks gerak. Mereka menggambarkan berbagai hal yang membuat aktivitas jasmani bermanfaat.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	<p>Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik mengeksplorasi berbagai cara menggerakkan tubuh. Peserta</p>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik mentaati dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan <i>fair play</i> di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaatnya.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat, manfaat komponen makanan bergizi seimbang dan informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan, situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan dan strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

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

Pada akhir Fase B, peserta didik menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan memeragakan aplikasi konsep gerak di dalam berbagai situasi gerak. Mereka menerapkan strategi gerak sederhana untuk memecahkan masalah gerak dan meningkatkan capaian gerak. Peserta didik menyusun-bersama dan menerapkan *fair play* melalui berbagai peran di dalam konteks gerak. Mereka juga

mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru. Peserta didik menerapkan dan menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. Peserta didik menyusun bersama dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan <i>fair play</i> ketika berpartisipasi atau merancang aktivitas jasmani. Peserta didik mempertunjukkan berbagai peran dengan cara yang terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian di dalam aktivitas gerak kelompok atau tim.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk

Elemen	Capaian Pembelajaran
	pencegahannya, mengeksplorasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, serta mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

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

Pada akhir Fase C, peserta didik memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan konsep gerak dalam berbagai situasi gerak untuk meningkatkan capaian gerak. Mereka mentransfer strategi gerak dari suatu situasi gerak ke situasi lainnya. Peserta didik memprediksi strategi gerak dan menguji efektivitas penerapannya dalam berbagai situasi gerak. Mereka merancang dan menguji peraturan serta memodifikasi permainan dalam rangka mendukung *fair play* dan inklusi dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik menggambarkan kontribusi mereka sebagai anggota kelompok atau tim. Mereka menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani terhadap kesehatan dan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. Peserta didik mengeksplorasi promosi kesehatan terkait aktivitas jasmani dan strategi untuk mencapainya.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Peserta didik mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang

Elemen	Capaian Pembelajaran
	berbeda. Peserta didik menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik memprediksi dan menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik merancang dan menguji peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Peserta didik berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim dengan memberi kontribusi pada aktivitas kelompok, mendorong orang lain dan menegosiasikan peran dan tanggung jawab.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok. Peserta didik mengeksplorasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter dan

Elemen	Capaian Pembelajaran
	membahas strategi pencapaiannya.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan, memilih makanan 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, peserta didik menganalisis keterampilan gerak, mentransfer ke dalam berbagai situasi gerak, dan serta menjelaskan penerapan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Mereka menguji berbagai strategi gerak dan membuktikan strategi yang paling efektif. Peserta didik mengkaji bagaimana modifikasi peralatan dan peraturan permainan dapat mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Mereka juga menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik menggambarkan prinsip intensitas dan dampaknya pada tubuh saat melakukan aktivitas jasmani. Mereka juga mengusulkan strategi untuk meningkatkan partisipasi aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.