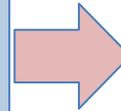


**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN**  
**Pendidikan Jasmani Olahraga dan**  
**Kesehatan FASE B**

**Nama** : Foger Fireza  
**NPM** : 2453053013

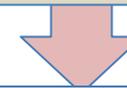
**Tahap 1**

- Memahami instruksi gerakan fisik (perintah dasar/arahan) suatu aktivitas olahraga, informasi dari teknik dasar (gerakan yang dicontohkan dan/atau dipraktikkan), dan instruksi yang berkaitan dengan tujuan latihan.
- Bergerak dengan teknik dan sikap tubuh/postur yang benar, menggunakan tenaga dan koordinasi yang tepat sesuai dengan jenis aktivitas.
- Mempraktikkan kemampuan motorik kasar dan halus.
- Menunjukkan rangkaian gerakan yang beragam, informasi yang terperinci dan akurat tentang teknik olahraga ke dalam praktik keterampilan gerak.



**Tahap 2**

- Menguasai informasi dan instruksi dari contoh praktik teknik dasar dan variasi gerak dalam pembelajaran secara langsung.
- Mempraktikkan rangkaian gerak baru dengan menggabungkan berbagai keterampilan yang sudah dikuasai secara efektif.
- Menerapkan teknik yang benar dan postur tubuh yang tepat, dengan pengaturan tenaga dan keseimbangan yang sesuai situasi
- Memberikan respons cepat terhadap arahan guru atau dinamika permainan, dengan penyesuaian gerakan dan strategi yang tepat
- Melakukan berbagai rangkaian gerakan kompleks dengan teknik yang presisi pada beragam aktivitas olahraga dan kebugaran jasmani



**Tahap 3**

- Memahami instruksi dan contoh gerakan dalam demonstrasi.
- Memahami konsep dan prinsip dasar gerakan terkait dengan teknik yang dipraktikkan oleh guru.
- Bergerak dengan menggunakan teknik yang tepat dan postur tubuh yang benar, dengan kontrol dan keseimbangan
- Merespons situasi permainan atau latihan secara aktif dengan melakukan gerakan yang sesuai dan menyesuaikan taktik.
- Melakukan rangkaian gerakan yang bervariasi, dengan koordinasi yang tepat dan akurat sesuai dengan jenis aktivitas olahraga



**Tahap 4**

- Bergerak dengan menggunakan teknik yang tepat dan postur tubuh/sikap yang benar, dengan kontrol dan intensitas yang sesuai
- Merespon situasi permainan atau instruksi pelatih secara efektif dengan melakukan gerakan dan strategi yang tepat sesuai kebutuhan
- Mengaplikasikan ide taktis dalam aktivitas permainan dan menunjukkan pemahaman strategi dengan penerapan yang sesuai
- Menampilkan rangkaian gerakan yang kompleks, dengan koordinasi yang terperinci dan akurat pada berbagai jenis aktivitas olahraga dan kebugaran

**Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga  
dan Kesehatan  
Fase B**

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
<b>Keterampilan Gerak</b>	Siswa mampu menguasai gerakan lokomotor (berjalan,berlari,melompat) dan non lokomotor (memutar,meregang, menekuk) dengan koordinasi, keseimbangan dan kontrol tubuh yang tepat, mampu menggunakan peralatan olahraga sederhana, melakukan kombinasi gerakan dalam aktivitas bermain, menunjukkan kemampuan kerjasama, mengikuti instruksi yang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat memahami dan mendemonstrasikan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor dengan teknik yang benar.</li> <li>2. Siswa dapat menerapkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh dalam aktivitas fisik sederhana</li> <li>3. Siswa mampu bekerja sama dan berpartisipasi aktif dalam permainan kelompok dengan baik.</li> </ol>	<p><b>Tahap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami instruksi gerakan fisik (perintah dasar/arahan) suatu aktivitas olahraga, informasi dari teknik dasar (gerakan yang dicontohkan dan/atau dipraktikkan), dan instruksi yang berkaitan dengan tujuan latihan.</li> <li>• Bergerak dengan teknik dan sikap tubuh/postur yang benar, menggunakan tenaga dan koordinasi yang tepat sesuai dengan jenis aktivitas.</li> <li>• Mempraktikkan kemampuan motorik kasar dan halus.</li> <li>• Menunjukkan rangkaian gerakan yang beragam, informasi yang terperinci dan akurat tentang teknik olahraga ke dalam praktik keterampilan gerak.</li> </ul>
<b>Pengetahuan Gerak</b>	Siswa mampu mengintergrasikan berbagai keterampilan gerak yang telah di kuasai dengan menerapkan teknik dan postur tubuh yang tepat, serta mengatur tenaga dan keseimbangan sesuai situasi. Siswa juga dapat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat menerapkan teknik yang benar dan postur tubuh yang tepat dalam setiap gerakan, serta memahami pentingnya pengaturan tenaga dan keseimbangan untuk meningkatkan efektivitas gerak.</li> </ol>	

	<p>memberikan respons cepat terhadap arahan guru dan gaya permainan, melakukan rangkaian gerakan kompleks dengan presisi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa dapat memberikan respons cepat dan tepat terhadap arahan guru serta gaya permainan, dengan melakukan penyesuaian gerakan dan strategi yang sesuai.</li> <li>3. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan kompleks dengan teknik yang presisi, menunjukkan kemampuan untuk menggabungkan keterampilan dalam aktivitas olahraga dan kebugaran jasmani.</li> </ol>	<p><b>Tahap 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menguasai informasi dan instruksi dari contoh teknik dasar dan variasi gerak dalam pembelajaran secara langsung.</li> <li>• Mempraktikkan rangkaian gerak baru dengan menggabungkan berbagai keterampilan yang sudah dikuasai secara efektif.</li> <li>• Menerapkan teknik yang benar dan postur tubuh yang tepat, dengan pengaturan tenaga dan keseimbangan yang sesuai situasi.</li> </ul>
<p><b>Pemanfaatan Gerak</b></p>	<p>Siswa mampu merespons demonstrasi gerakan menirukan gerakan tersebut menggunakan beragam teknik, menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan gerakan dengan baik. Siswa mampu melakukan rangkaian gerakan yang bervariasi dengan koordinasi yang tepat dan akurat sesuai dengan jenis aktivitas olahraga yang dilakukan, dan menunjukkan kemampuan motorik yang baik.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat memahami dan menjelaskan contoh gerakan yang di tunjukkan dalam demonstrasi.</li> <li>2. Siswa dapat melakukan gerakan dengan menggunakan teknik yang benar dan postur tubuh yang tepat, serta menunjukkan kontrol dan keseimbangan yang baik.</li> <li>3. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan yang bervariasi dengan koordinasi yang tepat dan akurat sesuai dengan jenis aktivitas olahraga yang dilakukan.</li> <li>4. Siswa dapat merespons demonstrasi gerakan dengan menirukan kembali gerakan tersebut, menunjukkan kemampuan untuk melakukannya dengan baik.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan respons cepat terhadap arahan guru atau dinamika permainan, dengan penyesuaian gerakan dan strategi yang tepat.</li> <li>• Melakukan berbagai rangkaian gerakan kompleks dengan teknik yang presisi pada beragam aktivitas olahraga dan kebugaran jasmani.</li> </ul>

<p><b>Pengembangan Karakter dan Nilai Nilai Gerak</b></p>	<p>Siswa mampu bergerak dengan menggunakan teknik yang tepat dan postur tubuh yang benar, serta menunjukkan kontrol yang sesuai selama aktivitas fisik berlangsung. Siswa juga mampu menampilkan rangkaian gerakan yang kompleks dengan koordinasi yang terperinci dan akurat pada berbagai jenis aktivitas olahraga dan kebugaran.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat bergerak dengan menggunakan teknik yang tepat dan postur yang benar</li> <li>2. Siswa dapat merespons situasi permainan atau instruksi secara efektif dengan melakukan gerakan dan strategi yang tepat.</li> <li>3. Siswa dapat menampilkan rangkaian gerakan dengan koordinasi yang terperinci dan akurat pada berbagai jenis aktivitas olahraga.</li> <li>4. Siswa mampu mengembangkan ide dalam aktivitas permainan dan menunjukkan pemahaman dalam strategi.</li> </ol>	<p><b>Tahap 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami instruksi dan contoh gerakan dalam demonstrasi.</li> <li>• Memahami konsep dan prinsip dasar gerakan terkait dengan teknik yang dipraktikkan oleh guru.</li> <li>• Bergerak dengan menggunakan teknik yang tepat dan postur tubuh yang benar, dengan kontrol dan keseimbangan.</li> <li>• Merespons situasi permainan atau latihan secara aktif dengan melakukan gerakan yang sesuai dan menyesuaikan taktik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan yang bervariasi, dengan koordinasi yang tepat dan akurat sesuai dengan jenis aktivitas olahraga</li> </ul> <p><b>Tahap 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bergerak dengan menggunakan teknik yang tepat dan postur tubuh/sikap yang benar, dengan kontrol dan intensitas yang sesuai.</li> <li>• Merespon situasi permainan atau instruksi pelatih secara efektif dengan melakukan gerakan dan strategi yang tepat sesuai kebutuhan</li> </ul>
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengaplikasikan ide taktis dalam aktivitas permainan dan menunjukkan pemahaman strategi dengan penerapan yang sesuai.</li><li>• Menampilkan rangkaian gerakan yang kompleks, dengan koordinasi yang terperinci dan akurat pada berbagai jenis aktivitas olahraga dan kebugaran.</li></ul>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

•