



F  **KUS**

PEMBELAJARAN

SD/MI - SMP/MTs - SMA/MA

Badan Standar Nasional Pendidikan



Fokus Pembelajaran

SD/MI – SMP/MTs – SMA/MA

Fokus Pembelajaran SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA

Copyright©Badan Standar Nasional Pendidikan

Diterbitkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan
Gedung D Lt.2 Mandikdasmen,
JL. RS Fatmawati, Cipete, RT.6/RW.5,
Cipete Selatan, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12410
ISBN: 978-623-95494-0-4

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Cetakan I: 2020

Penyunting

Waras Kamdi | *Universitas Negeri Malang, Malang*
Bambang Suryadi | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*

Narasumber

Muhammad Zuhdi | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
Theresia M. C. Sitanggung | *Yayasan Pendidikan Penabur, Jakarta*
Yap Fu Lan | *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta*
I Gede Jaman | *Bimas Hindu Kementerian Agama RI*
Sapardi | *STABN Sriwijaya, Tangerang*
Ws. Sugiandi Surya Atmaja | *Pusat Bimbingan dan Pendidikan Khonghucu, Jakarta*
Iwan Pranoto | *Institut Teknologi Bandung, Bandung*
Mharta Adji Wardana | *Institut Teknologi Bandung, Bandung*
Victoria Afrianty Bessie | *Institut Teknologi Bandung, Bandung*
Hilda Nurmuslimah | *Institut Teknologi Bandung, Bandung*
Sri Murniasih | *Sekolah HighScope Indonesia, Jakarta*
Anggara Budi Susila | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*
Sunnyono | *Universitas Lampung, Lampung*
Lily Surayya Eka Putri | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
Mukminan | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
Muhammad Arif | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
Indera Ratna Irawati Pattinasarany | *Universitas Indonesia, Jakarta*
Sugiharsono | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
Sugiarti | *Universitas Muhammadiyah Malang, Malang*
Elly Sofiar | *PPPPTK Bahasa, Jakarta*
H. Syamsul Arifin | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
Trisakti Handayani | *Universitas Muhammadiyah Malang, Malang*
Sofyan Salam | *Universitas Negeri Makassar, Makassar*
Autar Abdillah | *Universitas Negeri Surabaya, Surabaya*
Warih Handayaningrum | *Universitas Negeri Surabaya, Surabaya*
Daryl Neng Wirakartakusumah | *PTS Jakarta*
Narila Mutia Nasir | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
Fajar Suryawan | *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta*

Penelaah

Didin Syafrudin | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
 Pdt. Yanse Belandina | *Universitas Kristen Indonesia, Jakarta*
 Marselus Ruben Payong | *Universitas Katolik St. Paulus Ruteng, Flores*
 Ketut Yeti Suneli | *Kementerian Agama Jakarta Selatan, Jakarta*
 Taram | *STAB Dharma Widya, Tangerang*
 Hartono Hutomo | *Majelis Tinggi Agama Khonghucu, Yogyakarta*
 Rizky Rosjanuardi | *Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung*
 Triyanta | *Institut Teknologi Bandung, Bandung*
 I Nyoman Marsih | *Institut Teknologi Bandung, Bandung*
 Wellyzar Sjamsuridzal | *Universitas Indonesia, Jakarta*
 Neti Budiwati | *Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung*
 Budi Handoyo | *Universitas Negeri Malang, Malang*
 Linda Sunarti | *Universitas Indonesia, Jakarta*
 Rusfadia Saktiyanti Jahja | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*
 A Rosyid Al Atok | *Universitas Negeri Malang, Malang*
 Primardiana Hermilia Wijayati | *Universitas Negeri Malang, Malang*
 Tadkiroatun Musfiroh | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
 Mirjam Anugerahwati | *Universitas Negeri Malang, Malang*
 Kun Setyaning Astuti | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
 Bambang Prihadi | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
 Sumiani Halilintar | *Universitas Negeri Malang, Malang*
 Erwin Setyo Kriswanto | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
 Sarah Handayani | *UHAMKA, Jakarta*
 Prima Rosa | *Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta*

Pengarah

Abdul Mu'ti | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta; BSNP*
 K.H. Arifin Junaidi | *LP Ma'arif PBNU, Jakarta; BSNP*
 Imam Tholkhah | *Institute Agama Islam Nasional Laa Roiba, Bogor; BSNP*
 E. Baskoro Poedjinoegroho | *Kolese Kanisius Jakarta, Jakarta; BSNP*
 Pdt. Henriette T. Hutabarat Lebang | *PGI, Jakarta; BSNP*
 Hamid Muhammad | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*
 Waras Kamdi | *Universitas Negeri Malang, Malang; BSNP*
 Doni Koesoema A. | *Universitas Multimedia Nusantara, Serpong; BSNP*
 Bambang Suryadi | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta; BSNP*
 Suyanto | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta; BSNP*
 Bambang Setiaji | *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur; BSNP*
 Ali Saukah | *Universitas Negeri Malang, Malang; BSNP*
 Poncojari Wahyono | *Universitas Muhammadiyah Malang, Malang; BSNP*
 Ki Saur Panjaitan XIII | *USW Taman Siswa, Jakarta; BSNP*
 Kiki Yuliati | *Universitas Sriwijaya, Palembang; BSNP*

Pengolah Data

Miftahudin | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*
 Ajeng Euis Permata Sari | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*
 Alin Mardiah | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*
 Sylvia Faustine | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*

Pemandu Pertemuan

Agus Agung Permana

Desainer Sampul dan Tata Letak

Agus Agung Permana

Kata Pengantar

Berdasarkan evaluasi diketahui bahwa tidak mudah bagi guru dan pengembang kurikulum di setiap satuan pendidikan, serta penulis buku untuk segera menemukan koneksitas antara standar kompetensi lulusan, standar isi, standar proses, dan standar evaluasi. Kesulitan sering kali dialami guru ketika mencari “runutan” lingkup materi tertentu dengan standar kompetensi lulusan, dan standar proses belajar, serta standar penilaian. Kesulitan juga seringkali disebabkan oleh panjangnya daftar lingkup materi dari tingkat kelas yang satu ke tingkat kelas berikutnya. Guru tidak mudah menemukan kaitan lingkup materi tertentu dengan tingkat kompetensi minimal yang harus dicapai di level kelas itu, atau kaitan antara lingkup materi tertentu dengan lingkup materi yang lebih luas, atau kaitan pengalaman belajar tertentu dengan capaian standar kompetensi lulusan. Oleh karena itu, BSNP membuat Fokus Pembelajaran, dengan tujuan membantu para pengembang kurikulum dan pembelajaran, terutama guru, agar mudah menemukan *focal points* standar isi, dan mudah mendesain pembelajaran yang mendorong proses belajar anak dari hal yang paling utama.

Karena *focal points*, fokus pembelajaran adalah pengetahuan dan keterampilan utama yang perlu dikuasai oleh siswa di setiap level kelas. Lingkup materinya dipilih dan disusun dari Standar Isi yang benar-benar fondasional dan fungsional bagi kehidupan peserta didik. Ia dapat berfungsi pula sebagai struktur inti yang meletakkan dasar-dasar konseptual, sehingga berfungsi mengatur hubungan antarkonten dan membuat kohesi ke berbagai konsep dan proses belajar di tingkat kelas itu maupun tingkat kelas berikutnya. Dengan demikian, fokus pembelajaran tidak dimaksudkan mengurangi lingkup materi yang ditetapkan dalam standar isi.

Fokus Pembelajaran disusun dengan prinsip ABC (*Accurate, Brief, dan Clear*) sedemikian rupa sehingga mudah dibaca oleh guru, siswa, orang tua, pengembang kurikulum, pengembang pembelajaran, kepala sekolah, dan penulis buku. Kemasannya ringkas, cukup disajikan dalam satu halaman untuk tiap kelasnya (kelas 1-12), yang meliputi semua muatan kurikulum, yakni (1) kelompok muatan agama, (2) kelompok muatan bahasa, (3) muatan matematika, (4) kelompok muatan IPS, (5) kelompok muatan IPA, (6) muatan PPKn, (7) kelompok muatan seni-budaya, dan (8) kelompok muatan PJOK, serta (9) muatan informatika.

Fokus Pembelajaran ini memberikan tekanan pada proses belajar yang kohesif, perluasan pengetahuan secara bermakna, dengan berfokus pada sejumlah “target utama” yang signifikan, dan menawarkan cara berpikir tentang apa yang penting pada setiap muatan kurikulum. Bermula dari sejumlah kecil “target utama” itu, siswa memperluas dan memperdalam “capaian belajar yang penting” dari standar isi maupun standar kompetensi lulusan. Dengan fokus pembelajaran ini, guru akan lebih terbantu dalam mendesain pembelajaran secara kreatif dan inovatif sesuai dengan kondisi kelas masing-masing sekolah, karena fokus materi dan jenis pengalaman belajar serta sasaran kompetensi yang diharapkan disajikan secara jelas dan terarah.

Fokus Pembelajaran ini juga akan memudahkan guru mengambil keputusan fokus tindakan pembelajaran apa yang harus segera dilakukan ketika situasi dan keadaan darurat terjadi, misalnya ketika terjadi bencana yang memaksa pembelajaran tidak bisa dilakukan sebagaimana mestinya.

Dokumen ini disusun secara kolaboratif dalam jaringan dengan menggunakan fasilitas tatap muka Zoom meeting. Atas terwujudnya Fokus Pembelajaran ini, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam upaya baru ini, khususnya kepada Tim Penulis, Tim Penelaah, Tim Pendamping, dan Tim Pengolah Data, serta Tim Administratif, yang telah bekerja keras, berjibaku dalam memwujudkan dokumen yang berharga ini, meskipun dilakukan di masa pandemi Covid-19. Semoga kerja keras kita ini memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan di tanah air.

Ketua BSNP,

Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Urgensi	1
Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama	
1. Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama Islam	3
2. Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen	17
3. Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik	37
4. Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu	51
5. Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha	101
6. Fokus Pembelajaran Pendidikan Agama Khonghucu	135
Fokus Pembelajaran Bahasa	155
Fokus Pembelajaran PPKn	187
Fokus Pembelajaran Matematika	199
Fokus Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam	217
Fokus Pembelajaran Ilmu Pengetahuan social	247
Fokus Pembelajaran Seni Budaya	281
Fokus Pembelajaran PJOK	329
Fokus Pembelajaran Informatika	361

URGENSI

Pasal 2 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Lebih lanjut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa sistem pendidikan yang diterapkan di Indonesia adalah pendidikan berbasis standar. Standar Nasional Pendidikan merupakan kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Pasal 2 ayat (1) Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan 8 (delapan) Standar Nasional Pendidikan, yaitu: Standar Kompetensi Lulusan, Standar Isi, Standar Proses, Standar Penilaian Pendidikan, Standar Pendidik dan Tenaga Kependidikan, Standar Sarana dan Prasarana, Standar Pengelolaan, dan Standar Pembiayaan.

Selain mengembangkan standar nasional pendidikan, BSNP juga telah menetapkan profil lulusan satuan pendidikan dasar dan menengah. Penyusunan profil lulusan didasarkan pada tujuan pendidikan nasional dengan mempertimbangkan: (1) karakter dan budaya khas bangsa Indonesia yang memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta nilai-nilai Pancasila; (2) Pembelajaran dan keterampilan Abad ke-21 seperti berpikir kritis dan mampu menyelesaikan masalah, kreatif, mampu bekerja sama, dan berkomunikasi; serta (3) peningkatan kompetensi lulusan melalui literasi bahasa, matematika, sains, teknologi, sosial, budaya, dan kemampuan dasar lainnya yang dibutuhkan dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

Berdasarkan kriteria di atas dirumuskan 5 (lima) profil lulusan satuan pendidikan dasar dan menengah sebagai berikut.

1. Beriman, bertakwa dan berakhlak mulia;
2. Demokratis, bertanggung jawab, dan cinta tanah air;
3. Cakap, berilmu, kreatif, inovatif, adaptif, dan mandiri;
4. Sehat fisik dan mental;
5. Mampu berkontribusi sebagai warga dunia

Satuan pendidikan pada setiap jenjang memiliki profil lulusan yang sama, namun penjabarannya dalam SKL berbeda-beda disesuaikan dengan tingkat perkembangan psikologis peserta didik.

Standar Kompetensi Lulusan merupakan acuan utama dalam pengembangan standar isi, standar proses, standar penilaian pendidikan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, dan standar pembiayaan. SKL diturunkan ke dalam Standar Isi yang berpusat pada ruang lingkup materi. Ruang lingkup materi ini dikembangkan dengan mempertimbangkan (1) muatan utama yang mesti dipelajari peserta didik pada masa pembelajaran di satuan pendidikan; dan (2) tingkat kompetensi peserta didik di satuan pendidikan, yaitu Tingkat 1 (Kelas I-III SD/MI), Tingkat 2 (Kelas IV-VI SD/MI), Tingkat 3 (Kelas VII-IX SMP/MTs), dan Tingkat 4 (Kelas X-XII SMA/MA).

Adapun muatan utama yang dimaksud pada Standar Isi terdiri atas Pendidikan Agama, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn), Bahasa, Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), Seni dan Budaya, serta Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Implementasi Standar Isi dilakukan melalui proses pembelajaran dan aktivitas lainnya pada satuan pendidikan, baik melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler maupun budaya sekolah/madrasah.

Namun demikian, berdasarkan hasil evaluasi, implementasi standar nasional pendidikan di lapangan masih mengalami berbagai kendala. Setelah Standar Kompetensi Lulusan, Standar Isi, Standar Proses, dan Standar Penilaian dikembangkan, ternyata tidak mudah bagi guru dan pengembang kurikulum, serta penulis buku untuk menemukan segera hubungan antara keempat standar tersebut. Kesulitan sering kali dialami guru ketika mencari hubungan lingkup materi tertentu dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Proses.

Kesulitan juga seringkali disebabkan oleh panjangnya daftar lingkup materi dari tingkat kelas yang satu ke tingkat kelas berikutnya. Guru tidak mudah menemukan kaitan lingkup materi tertentu dengan tingkat kompetensi minimal yang harus dicapai di tingkat tertentu, kaitan antara lingkup materi tertentu dengan lingkup materi yang lebih luas, atau kaitan pengalaman belajar tertentu dengan capaian Standar Kompetensi Lulusan. Akibatnya, guru sering kali tidak fokus, kehilangan arah dan mengambil jalan pintas dengan sekedar mengikuti apa yang tertulis dalam buku teks.

Fokus Pembelajaran (FP) ini mengelaborasi ruang lingkup materi dan kompetensi pada pada setiap tingkat (kelas), sehingga dapat disusun pengetahuan dan keterampilan utama dan fondasional yang harus dikuasai siswa. Dengan demikian, fokus pembelajaran dapat berfungsi sebagai “advance organizer”. Fokus Pembelajaran memuat tiga aspek yaitu deskripsi umum tentang lingkup materi utama untuk masing-masing tingkat, pengalaman belajar, dan keterkaitannya dengan kompetensi yang diharapkan. Jenis pengalaman belajar yang dipaparkan dalam fokus pembelajaran ini dimaksudkan untuk memantik para desainer pembelajaran, terutama guru, mengembangkan strategi dan skenario pembelajaran sesuai dengan konteks, kondisi, dan kebutuhan belajar siswa.

Badan Standar Nasional Pendidikan

Fokus Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

SD/MI – SMP/MTs – SMA/MA

Fokus Pembelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Copyright©Badan Standar Nasional Pendidikan

Diterbitkan oleh BSNP, 2020
Gedung D Lt.2 Mandikdasmen,
JL. RS Fatmawati, Cipete, RT.6/RW.5,
Cipete Selatan., Kec. Cilandak,
Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta
12410

Penyunting:

Waras Kamdi | *Universitas Negeri Malang, Malang*
Bambang Suryadi | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*

Pendamping:

Ali Saukah | *Universitas Negeri Malang, Malang; BSNP*
Ki Saur Panjaitan XIII | *USW Taman Siswa, Jakarta; BSNP*

Narasumber:

Daryl Neng Wirakartakusumah | *PTS Jakarta*
Narila Mutia Nasir | *UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta*

Penelaah:

Erwin Setyo Kriswanto | *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*
Sarah Handayani | *UHAMKA, Jakarta*

Pengolah Data:

Sylvia Faustine | *Universitas Negeri Jakarta, Jakarta*

Pemandu Pertemuan:

Agus Agung Permana

Penata Letak:

Agus Agung Permana

FOKUS PEMBELAJARAN PJOK

Agar peserta didik dapat menjalani gaya hidup yang sehat aktif sepanjang hayat, baik secara fisik, mental, maupun sosial, maka salah satu prinsip utama dalam penyusunan strategi pencapaian kompetensi terkait muatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJO) adalah dengan memprioritaskan faktor kesenangan (enjoyment). Faktor kesenangan ini dapat diwujudkan dengan menekankan pada proses pembelajaran yang melibatkan:

1. partisipasi aktif yang mengundang kreativitas dari peserta didik;
2. interaksi sosial yang sehat dan positif antar peserta didik;
3. interaksi sosial yang sehat dan positif antara guru dan peserta didik;
4. pengetahuan praktis dan contoh nyata tentang manfaat dari aktivitas fisik dan praktik kesehatan sesuai dengan tuntutan biologis, psikologis, dan sosial terkini dari peserta didik;
5. pemilihan aktivitas olahraga permainan dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan yang relevan dengan kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari masyarakat setempat;
6. pemilihan dan/atau modifikasi aktivitas olahraga permainan dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan berdasarkan pertimbangan keamanan peserta didik, sumber daya yang tersedia, dan tingkat kemampuan fisik peserta didik; serta
7. pemilihan praktik kesehatan yang mengakomodasi kearifan lokal masyarakat setempat dengan pertimbangan norma agama yang dianut masing-masing peserta didik.

Di sisi lain, walaupun pertimbangan capaian dari segi faktor kemampuan (ability) tetap dibutuhkan sebagai bagian dari strategi pencapaian kompetensi terkait muatan PJO, namun tidak menjadi prioritas. Dengan demikian, harus diusahakan semaksimal mungkin untuk menghindari kemungkinan timbulnya dampak negatif yang signifikan dari upaya penguasaan keterampilan berbagai macam aktivitas fisik terhadap faktor kesenangan, seperti kejenuhan akibat aktivitas yang hanya bersifat pengulangan, isolasi sosial karena kesenjangan penguasaan keterampilan, cedera, dan lain-lain.

Prinsip menyeimbangkan apresiasi antara perkembangan (development) kesenangan dan kemampuan peserta didik dengan pencapaian kompetensi juga dibutuhkan, sehingga penting untuk memastikan adanya langkah identifikasi status awal kompetensi peserta didik. Berdasarkan langkah identifikasi tersebut, pengembangan program pembelajaran

harus sedapat mungkin mengakomodasi kebutuhan khusus masing-masing peserta didik dalam upaya pencapaian kompetensi minimal. Bagi peserta didik yang memiliki minat dan/atau bakat khusus untuk mendalami kegiatan olahraga tertentu atau praktik kesehatan, dipersilahkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan/atau klub khusus olahraga atau kesehatan di luar sekolah.

Prinsip lainnya adalah mendorong peserta didik untuk menjadi agen perubahan yang dapat berkontribusi nyata terhadap upaya pembudayaan gaya hidup yang sehat aktif sepanjang hayat secara nasional. Dengan demikian, secara berangsur-angsur, kapasitas masing-masing peserta didik perlu dibangun untuk menjadi teladan yang dapat mempromosikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap gaya hidup yang sehat aktif sepanjang hayat di mana pun mereka beraktivitas.

Agar kompetensi terkait muatan PJO dapat lebih efektif dicapai, materi pembelajaran PJO sebaiknya tidak seluruhnya dibebankan dalam satu mata pelajaran. Sejumlah materi pembelajaran PJO, terutama terkait dengan Pendidikan Kesehatan, dapat tetap diajarkan dalam kegiatan intrakurikuler, namun “dititipkan” di mata pelajaran lain yang dasar seperti Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Pendidikan Agama, dan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn). Alternatif lain juga dapat ditempuh dengan metode pembelajaran dalam bentuk kokurikuler, budaya sekolah, dan/atau pendidikan keluarga, baik secara utuh, maupun sebagai pendukung untuk menjadi kebiasaan.

Salah satu hal lainnya yang perlu menjadi pertimbangan dalam menyusun strategi pencapaian kompetensi terkait muatan PJO adalah keunikan dari PJO sebagai “laboratorium hidup” bagi sebagian muatan yang lain di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Oleh karena itu, strategi pencapaian kompetensi terkait muatan PJO sebaiknya ikut mempertimbangkan strategi pencapaian kompetensi dari muatan-muatan lain tersebut. Beberapa contoh muatan yang sebagian prinsip dan konsepnya dimanfaatkan di muatan PJO, antara lain Bahasa, Matematika, IPA, Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), PPKn, dan Pendidikan Agama.

Fokus Pembelajaran di SD/MI

1. Fokus Pembelajaran PJOK Tingkat 1 (Kelas 1 - 3)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga ditekankan pada pengembangan dasar kebugaran jasmani dan gerak dasar umum dengan rangkaian gerak serta aturan dan strategi olahraga, permainan, dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan yang sangat sederhana dan dimodifikasi di bawah bimbingan guru. Sementara itu, pembelajaran Pendidikan Kesehatan ditekankan pada pengembangan kebiasaan awal dari berbagai perilaku umum yang mencakup kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial.

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 1

Gerak Dasar, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh dalam beraktivitas fisik serta perilaku sportif umum di lingkungan kelas

Peserta didik mendemonstrasikan tahap kognitif berbagai gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif yang mendukung berbagai bentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama secara bebas

dalam konteks senam ritmik dengan mengombinasikan gerak non-lokomotor dan lokomotor. Peserta didik mendeskripsikan dan menerapkan peraturan, tata cara, dan target memainkan berbagai olahraga permainan dan aktivitas berbentuk permainan yang dimainkan di sekolah/madrasah. Dalam upaya menanamkan nilai-nilai sportivitas, peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menunjukkan sikap dan perilaku sportif, baik dalam posisi kalah atau menang, saat berkompetisi di kelas (seperti mengucapkan selamat, berterima kasih, menerima kekalahan, menghargai kompetitor).

Gerak Dasar dan Keselamatan: Mengenal keselamatan umum tempat beraktivitas fisik dalam lingkungan sekolah/madrasah dan sekitar sumber air

Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh sederhana yang mudah diamati tentang kerawanan tempat beraktivitas fisik di lingkungan sekolah (seperti lantai yang basah, keberadaan tiang di tengah lapangan, lubang got di sekitar lapangan, keselamatan di sekitar kolam renang). Peserta didik kemudian mengaitkan antara contoh hasil identifikasi dengan potensi cedera yang dapat dialami jika kurang mewaspadai keselamatannya. Peserta didik juga menyebut beberapa contoh tindakan penghindaran sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga keselamatannya dalam beraktivitas fisik sesuai dengan konteks contoh hasil identifikasi.

Gerak Dasar, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal manfaat aktivitas fisik secara umum terhadap kesehatan fisik dan mental serta faktor-faktor yang mempengaruhi dalam beraktivitas fisik

Peserta didik menyebut beberapa kontribusi umum aktivitas fisik terhadap kesehatan, baik secara fisik (seperti kebugaran jasmani, daya tahan terhadap penyakit) maupun mental (seperti mengekspresikan diri, melepas stres). Peserta didik juga mengidentifikasi peran umum makanan dan minuman sebagai sumber energi yang dibutuhkan untuk dapat beraktivitas fisik. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh pihak lain yang berpotensi terlibat dalam aktivitas fisik sehari-hari mereka, baik di lingkungan sekolah/madrasah, maupun di lingkungan tempat tinggal dan sekitarnya (seperti teman, guru, orang tua, saudara, hewan peliharaan).

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal kebersihan diri, gejala umum penyakit infeksi ringan, peran makanan dan minuman sehat, upaya diri menghadapi pelecehan dan perundungan, potensi diri dan pengendalian diri, serta bahaya asap rokok

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menjaga kebersihan diri dan membatasi penyebaran infeksi ringan pada orang lain (seperti menutup hidung dan mulut saat bersin, menutup mulut saat batuk, membersihkan ingus saat pilek) di kelas. Peserta didik mengidentifikasi secara umum gejala infeksi ringan. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh makanan dan minuman sehat serta mendeskripsikan manfaat sarapan pagi untuk menjaga status gizi yang baik. Peserta didik mendemonstrasikan cara mengekspresikan emosi yang baik serta mendeskripsikan secara umum ciri stres dan manfaat berpikir positif. Peserta didik mengidentifikasi area tubuh yang bersifat pribadi yang tidak boleh dilihat dan disentuh oleh orang lain. Peserta didik juga mengidentifikasi sentuhan yang aman dan tidak aman (tidak dibolehkan) terkait pelecehan. Peserta didik mendeskripsikan larangan perbuatan pelecehan, perundungan, dan kekerasan di kelas. Peserta didik mengidentifikasi secara umum sumber zat berbahaya dalam bentuk gas (seperti asap rokok) dan mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menjaga diri (seperti menjaga jarak, menutup hidung dan mulut).

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal kebersihan dan upaya membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan di kelas, tenaga kesehatan, serta cara-cara sederhana untuk membantu teman sekelas dalam menghadapi perlakuan kurang baik dari orang lain

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan dari orang lain (seperti menjaga jarak, tidak berbagi makanan dan/atau minuman dari penderita) di kelas. Peserta didik mengidentifikasi jenis tenaga kesehatan secara umum (seperti dokter, dokter gigi, perawat, ahli kesehatan masyarakat). Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana membantu teman sekelas yang merasa mengalami pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman di sekolah/madrasah dari sumber zat berbahaya dalam bentuk gas.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif di lingkungan kelas sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani, kombinasi gerak dasar, aturan, dan strategi umum dari aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali keselamatan umum tempat beraktivitas fisik dalam lingkungan sekolah/madrasah dan sekitar sumber air
- mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi potensi manfaat umum dari beraktivitas fisik
- menunjukkan tahap awal pembentukan budaya hidup bersih dan sehat dengan memperhatikan kebersihan diri, asupan gizi, pencegahan penyakit menular terhadap diri pribadi, pengenalan potensi diri, pencegahan pelecehan dan perundungan, serta mengenali zat berbahaya
- mengenali tenaga kesehatan dan menunjukkan perilaku awal pencegahan penularan penyakit infeksi; penggunaan zat berbahaya; serta pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 2

Gerak Dasar, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh, serta naluri untuk berstrategi dalam beraktivitas fisik dan perilaku sportif umum di lingkungan sekolah/madrasah

Peserta didik mendemonstrasikan tahap asosiasi berbagai gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam masing-masing kelompok gerakan yang mendukung berbagai bentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama secara bebas dalam konteks senam ritmik dengan mengombinasikan gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Peserta didik mendeskripsikan secara sederhana peraturan, tata cara, dan target dari olahraga permainan dan aktivitas fisik berbentuk permainan yang dimainkan di sekolah/madrasah. Peserta didik secara alami mulai mendemonstrasikan strategi yang sangat sederhana dalam mengikuti aktivitas fisik tersebut. Dalam upaya menanamkan nilai-nilai sportivitas, peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menunjukkan sikap dan perilaku sportif, baik dalam posisi kalah atau menang, saat mengapresiasi hasil kompetisi di sekolah/madrasah

(seperti mengucapkan selamat, berterima kasih, menerima kekalahan, menghargai kompetitor).

Gerak Dasar dan Keselamatan: Mengenal tindakan keselamatan tempat beraktivitas fisik umum dan pihak-pihak yang berpotensi terlibat

Peserta didik menyebut beberapa contoh tindakan perbaikan sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga keselamatannya dalam beraktivitas fisik (seperti mengeringkan lantai yang basah, menandai lubang di lapangan). Peserta didik mengidentifikasi contoh orang-orang yang dapat dimintakan pertolongan dan cara meminta pertolongan dalam meningkatkan keselamatan tempat beraktivitas fisik dan jika cedera, baik di lingkungan sekolah/madrasah (seperti guru, petugas keamanan) maupun sekitar tempat tinggal (seperti orang tua, tetangga).

Gerak Dasar, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal manfaat aktivitas fisik terhadap pembentukan pola hidup sehat dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang

Peserta didik mengidentifikasi komponen-komponen yang berperan dalam pembentukan kesehatan yang menyeluruh dan seimbang, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Beberapa contoh komponen termasuk aktivitas fisik, pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, kebersihan diri dan lingkungan, istirahat yang cukup, manajemen stres, pergaulan yang sehat, dan lain-lain. Secara khusus, peserta didik mengidentifikasi sumber dan peran umum kecukupan gizi dalam menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas fisik. Peserta didik juga mengidentifikasi aktivitas fisik yang dirasakan dapat mengekspresikan diri dan menyenangkan. Peserta didik mendemonstrasikan cara-cara yang pantas dalam mengekspresikan emosi saat beraktivitas fisik.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal kebersihan diri, penyebaran penyakit menular, perbedaan makanan sehat, tidak sehat, dan berbahaya, upaya diri menghadapi pelecehan dan perundungan, serta potensi diri dan pengendalian diri

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menjaga kebersihan diri dan membatasi penyebaran infeksi ringan pada orang lain (seperti menutup hidung dan mulut saat bersin, menutup mulut saat batuk, membersihkan ingus saat pilek) di kelas. Peserta didik mendeskripsikan secara umum cara penyebaran agen penyakit menular (infeksi). Peserta didik membedakan antara makanan dan minuman sehat, tidak sehat (seperti permen, es krim), dan berbahaya (seperti mengandung alkohol, berjamur) yang berkontribusi terhadap status gizinya serta mendemonstrasikan kebiasaan untuk sarapan pagi. Peserta didik mengekspresikan emosi melalui gambar dan mengidentifikasi gejala stres dalam diri sendiri. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara menjelaskan sentuhan yang aman dan tidak aman (tidak dibolehkan) pada orang dewasa yang dipercaya. Peserta didik mengidentifikasi batasan bercanda dengan membandingkan bentuk pembicaraan yang positif dan negatif dalam pergaulan. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana dalam menanggapi ejekan yang bersifat merundung. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh bentuk produk yang perlu dicurigai mengandung zat berbahaya (seperti permen, jajanan di pinggir jalan). Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menanyakan keamanan makanan dan minuman kepada orang dewasa yang dipercaya sebelum mengonsumsi jika ditawarkan dari orang tidak dan/atau kurang dikenal.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal kebersihan dan upaya membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan di kelas, tempat pelayanan kesehatan, serta cara-cara sederhana untuk membantu teman sekelas dalam menghadapi perlakuan kurang baik dari orang lain

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menjaga kebersihan di kelas sesuai dengan perkembangan fisik (seperti memungut sampah kering) dan kebiasaan untuk membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan dari orang lain (seperti menjaga jarak, tidak berbagi makanan dan/atau minuman dari penderita) di kelas. Peserta didik mengidentifikasi jenis tempat pelayanan kesehatan dasar secara umum. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk membantu teman sekelas atau membantu melaporkan pada orang dewasa yang dipercaya jika yang bersangkutan merasa mengalami pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman sekelas dari tawaran untuk mengonsumsi produk yang dicurigai mengandung zat berbahaya (seperti rokok, minuman beralkohol) dan dari sumber zat berbahaya dalam bentuk gas.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif di lingkungan sekolah/madrasah sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani, kombinasi gerak dasar, aturan, dan strategi umum dari aktivitas fisik yang diikuti
 - mengenali pihak-pihak yang terlibat dalam tindakan keselamatan di tempat beraktivitas fisik
 - mengenali manfaat beraktivitas fisik dalam pembentukan pola hidup sehat
 - menunjukkan kebiasaan budaya hidup bersih dan sehat dengan memperhatikan kebersihan diri, asupan gizi, pencegahan penyakit menular terhadap diri pribadi, pengenalan potensi diri, pencegahan pelecehan dan perundungan, serta mengenali zat berbahaya
 - mengenali sumber pelayanan kesehatan dasar dan menunjukkan perilaku pencegahan penularan penyakit infeksi; penggunaan zat berbahaya; serta pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain
-

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 3

Gerak Dasar, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh, serta pengetahuan tentang manfaat berstrategi dalam beraktivitas fisik dan perilaku sportif umum di lingkungan sekolah/madrasah

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam konteks sebuah aktivitas fisik perorangan yang utuh untuk masing-masing kelompok gerakan. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik berkelompok dengan rangkaian gerak sangat sederhana. Peserta didik mendeskripsikan peraturan, tata cara, dan target dari olahraga permainan dan aktivitas fisik berbentuk permainan yang dimainkan di sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan secara umum manfaat memiliki strategi dalam beraktivitas fisik, terutama dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Dalam konteks memahami konsep umum tentang sportivitas, peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menunjukkan sikap dan perilaku sportif, baik dalam posisi kalah atau menang, saat

mengapresiasi hasil kompetisi di sekolah/madrasah (seperti mengucapkan selamat, berterima kasih, menerima kekalahan, menghargai kompetitor).

Gerak Dasar dan Keselamatan: Mengetahui tindakan umum pencegahan dan penanganan pertama pada cedera ringan dalam beraktivitas fisik

Peserta didik mendeskripsikan kondisi umum tempat dan peralatan pendukung aktivitas fisik (termasuk di sekitar sumber air) yang aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk memeriksa kondisi tempat dan peralatan sebelum beraktivitas fisik. Peserta didik mendeskripsikan manfaat umum pemanasan dan pendinginan serta istirahat yang cukup. Peserta didik juga mendemonstrasikan teknik-teknik umum pemanasan dan pendinginan. Peserta didik mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada luka luar ringan (seperti permukaan kulit tergores ringan).

Gerak Dasar, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengetahui manfaat kesehatan fisik, mental, dan sosial terhadap kemampuan dalam beraktivitas fisik, serta contoh sumber kecukupan gizi yang bermanfaat untuk dikonsumsi sebelum, selama, dan sesudah beraktivitas fisik

Peserta didik mendeskripsikan dampak umum dari kesehatan fisik, mental, dan sosial terhadap kemampuannya untuk beraktivitas fisik yang baik. Peserta didik mengidentifikasi secara umum stresor dalam beraktivitas fisik, baik dalam bentuk tantangan fisik, mental, maupun sosial, serta mendeskripsikan cara-cara sederhana dalam mengatasinya. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara yang pantas dalam mengekspresikan emosi saat beraktivitas fisik. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh makanan dan minuman dalam kehidupan sehari-harinya yang bermanfaat untuk dikonsumsi sebelum, selama, dan sesudah beraktivitas fisik, terutama yang terkait dengan kebutuhan energi. Proses identifikasi didasarkan pada pertimbangan jenis sumber energi (protein, lemak, atau karbohidrat) serta hubungan antara asupan dan luaran kalori.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengetahui manfaat umum menjaga kesehatan, agen penyakit menular dan tidak menular, pilihan makanan yang sehat dan aman, pergaulan yang sehat, kekurangan dan kelebihan diri, pengelolaan stres, serta efek mengonsumsi zat berbahaya

Peserta didik mendeskripsikan cara mencegah penyakit dengan kebersihan diri. Peserta didik membedakan antara penyakit menular dan tidak menular. Peserta didik mendeskripsikan penanganan pertama untuk gejala penyakit ringan (seperti pusing, mual, demam, sakit perut). Jika peserta didik memiliki alergi dan/atau penyakit kronis, maka yang bersangkutan mendeskripsikan pantangan-pantangan yang harus dipatuhi. Peserta didik mendeskripsikan beberapa contoh kombinasi pilihan makanan sehari-hari yang lengkap mengandung empat sumber nutrisi (makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan). Peserta didik mengidentifikasi perbedaan dari beberapa label pada makanan kemasan (seperti tanggal kadaluarsa, kandungan gizi). Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara untuk menolak tawaran makanan yang tidak sehat atau berbahaya. Peserta didik mengidentifikasi secara sederhana kekurangan dan kelebihan dari dirinya serta penyebab stres dalam pembelajaran dan mendeskripsikan cara sederhana mengelolanya. Peserta didik mengidentifikasi batasan bercanda dengan membandingkan karakteristik umum dari masing-masing teman di kelas. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana dalam mencegah dan/atau menghadapi pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan di kelas. Peserta didik mengidentifikasi

variasi istilah yang digunakan sehari-hari untuk sejumlah produk yang mengandung zat berbahaya. Peserta didik juga mengidentifikasi beberapa contoh produk hisap, makanan, dan minuman yang umum dijual di sekitar tempat tinggal yang mengandung zat berbahaya (rokok, *vaporizer*, minuman beralkohol, makanan mengandung formalin dan/atau pewarna tekstil). Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menanyakan keamanan makanan dan minuman pada orang dewasa yang dipercaya sebelum mengonsumsi jika ditawarkan dari orang tidak dan/atau kurang dikenal.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal kebersihan di kelas, upaya membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan di lingkungan sekolah/madrasah, sumber informasi kesehatan, serta cara-cara sederhana untuk membantu teman di sekolah/madrasah dalam menghadapi perlakuan kurang baik dari orang lain

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menjaga kebersihan kelas sesuai perkembangan fisik (seperti membersihkan debu dan mengeringkan meja dan/atau lantai basah). Peserta didik mendeskripsikan pantangan umum untuk alergi (seperti alergi makanan laut, alergi kacang-kacangan) dan penyakit kronis (seperti diabetes) teman sekelas. Peserta didik mengidentifikasi jenis pelayanan kesehatan dasar secara umum. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara yang positif untuk mengingatkan teman sekelas jika mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau berbahaya. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk membantu teman di sekolah/madrasah atau membantu melaporkan pada orang dewasa yang dipercaya jika yang bersangkutan merasa mengalami pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman di sekolah/madrasah dari tawaran untuk mengonsumsi produk yang dicurigai mengandung zat berbahaya (seperti rokok, minuman beralkohol).

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan berdasarkan manfaat berstrategi untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif di lingkungan sekolah/madrasah sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani, kombinasi gerak dasar, aturan, dan strategi umum dari aktivitas fisik yang diikuti
 - menunjukkan kebiasaan awal untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera ringan di tempat beraktivitas fisik
 - mengenali manfaat kesehatan dan kecukupan gizi terhadap kemampuan beraktivitas fisik
 - menunjukkan kebiasaan budaya hidup bersih dan sehat dengan memperhatikan kebersihan diri, asupan gizi yang cukup, pencegahan penyakit menular dan tidak menular, pengelolaan stres, pencegahan pelecehan dan perundungan, serta mengenali efek zat berbahaya
 - mengenali jenis pelayanan kesehatan dasar dan menunjukkan perilaku pencegahan penyakit kronis dan penularan penyakit infeksi; menghindari penggunaan zat berbahaya; serta pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain
-

2. Fokus Pembelajaran PJOK Tingkat 2 (Kelas 4 – 6)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga ditekankan pada lanjutan pengembangan dasar kebugaran jasmani dan gerak dasar umum melalui rangkaian gerak serta aturan dan strategi olahraga dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan yang sederhana di bawah bimbingan guru. Sementara itu, pembelajaran Pendidikan Kesehatan ditekankan pada pengembangan kebiasaan awal dari berbagai perilaku khusus yang mengutamakan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial sesuai kebutuhan terkait pilihan dan intensitas aktivitas permainan dan/atau kegiatan olahraga serta tuntutan perkembangan biologis dan sosial peserta didik memasuki masa pubertas dan masa remaja awal

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 4

Gerak Dasar, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, serta pengetahuan tentang strategi umum dalam beraktivitas fisik, perangkat kompetisi, dan manfaat sosial berperilaku sportif

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam konteks sebuah aktivitas fisik berkelompok sederhana ukuran kecil dengan penekanan pada variasi kecepatan dan ekstensi serta kemahiran menggunakan tangan dan kaki. Khusus pada gerakan yang bertumpu pada kemahiran satu tangan atau kaki, fokus utama pada peningkatan kemahiran menggunakan tangan dan kaki yang dominan. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik perorangan dengan rangkaian gerak sangat sederhana. Peserta didik mendeskripsikan strategi-strategi umum dari beberapa olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Peserta didik mengidentifikasi jenis-jenis perangkat kompetisi yang umum (seperti wasit, juri) beserta tugasnya masing-masing. Dalam konteks memahami prinsip dasar tentang sportivitas di olahraga, peserta didik mendeskripsikan manfaat sosial berperilaku sportif, baik terhadap kompetitor, rekan setim, guru, maupun perangkat kompetisi. Perilaku ini mulai menjadi bagian yang dikomunikasikan secara jelas dan konsisten menggunakan nomenklatur “sportif” sebagai salah satu ekspektasi dari guru kepada setiap peserta didik dalam aktivitas-aktivitas kompetitif yang diikuti.

Gerak Dasar dan Keselamatan: Mengenal tindakan pencegahan awal dan penanganan pertama pada cedera ringan dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk memeriksa kondisi tempat dan peralatan pendukung aktivitas fisik (termasuk di sekitar sumber air) sebelum beraktivitas fisik. Peserta didik mendeskripsikan secara sederhana manfaat dari keunikan pemanasan dan pendinginan serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan dan pendinginan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti. Peserta didik mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada luka memar ringan (seperti luka lebam ringan).

Gerak Dasar, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal manfaat umum beraktivitas fisik terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta contoh sumber kecukupan gizi yang perlu diawasi takarannya dalam beraktivitas fisik

Peserta didik mendeskripsikan manfaat umum dari aktivitas fisik terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Peserta didik mengidentifikasi secara berurutan tingkat kesenangan dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik mendeskripsikan manfaat psikologis dari beraktivitas fisik (mengeksplorasi alam, merealisasi imajinasi, dan/atau melepas stres secara positif). Peserta didik juga mendeskripsikan dampak sosial dari berbagai bentuk ekspresi emosi saat beraktivitas fisik (seperti semangat, gembira, tegang, kecewa, sedih, marah, berempati). Peserta didik mendeskripsikan dampak umum dari mengonsumsi makanan dan minuman berkadar gula dan/atau kafein tinggi dalam beraktivitas fisik serta status hidrasi tubuh terhadap kemungkinan cedera.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal manfaat umum menjaga kesehatan, penerapan perilaku hidup bersih, pengenalan zat gizi dan kemampuan membaca label pada makanan kemasan, penyakit mental tingkat ringan, serta identifikasi zat berbahaya

Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh penyakit menular yang disebabkan virus (seperti demam berdarah, cacar air). Peserta didik mendeskripsikan penanganan pertama untuk reaksi alergi dan penyakit kronis pribadi. Peserta didik mengidentifikasi enam kelompok zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) yang berperan dalam pola makan dan diet sehat melalui prinsip gizi seimbang. Peserta didik mendemonstrasikan kemampuan membaca label pada makanan kemasan dan mengaitkannya dengan kelompok zat gizi. Peserta didik mendeskripsikan cara sederhana menjaga status hidrasi tubuh. Peserta didik juga mendeskripsikan tahapan pubertas. Peserta didik mengidentifikasi potensi diri dan mendeskripsikan cara menghargai diri sendiri. Peserta didik mengidentifikasi jenis penyakit mental tingkat ringan yang mungkin terjadi (seperti gangguan kecemasan, gangguan *mood*). Peserta mendeskripsikan cara sederhana menangani penyakit mental tingkat ringan pribadi. Peserta didik mendeskripsikan peraturan sekolah/madrasah terkait dengan tindakan pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan. Peserta didik juga mendeskripsikan dampak negatif mental dan sosial yang berpotensi dialami oleh pelaku pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan di sekolah/madrasah. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana dalam mencegah dan/atau menghadapi pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan di sekolah/madrasah. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh jenis zat berbahaya yang umum dapat ditemukan sehari-hari (nikotin, alkohol, formalin, rhodamin B) dan mendeskripsikan dampak negatifnya jika terpapar dan/atau mengonsumsi produk-produk tersebut.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengidentifikasi sumber pelayanan kesehatan yang umum digunakan serta manfaat dan cara menjaga kesehatan sosial termasuk kaitannya dengan zat berbahaya

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menjaga kebersihan di sekolah/madrasah sesuai perkembangan fisik (seperti menyapu lantai dan melap jendela) dan membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan dari orang lain (seperti mengingatkan secara sopan jika ada teman yang bersin atau batuk namun lupa menutup mulut, menawarkan tisu) di lingkungan sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan cara mencegah penyakit dengan kebersihan sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan penanganan pertama untuk reaksi alergi dan penyakit kronis teman sekelas. Peserta didik mengidentifikasi jenis tempat pelayanan kesehatan dasar di sekitar tempat tinggalnya. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara yang positif untuk mengingatkan teman sebaya jika mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau berbahaya. Peserta didik mendeskripsikan cara merespon terhadap penyakit mental tingkat ringan yang mungkin dialami oleh orang lain (seperti gangguan kecemasan,

gangguan *mood*). Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk membantu teman di sekolah/madrasah atau membantu melaporkan pada orang dewasa yang dipercaya jika yang bersangkutan merasa mengalami pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman sepermainan dari tawaran untuk mengonsumsi produk yang dicurigai mengandung zat berbahaya (seperti rokok, minuman beralkohol).

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan berdasarkan manfaat sosial berperilaku sportif untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani, kombinasi gerak dasar, aturan, dan strategi umum dari aktivitas fisik yang diikuti
- menunjukkan kebiasaan awal untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera ringan di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali manfaat umum beraktivitas fisik dan kecukupan gizi terhadap kesehatan
- menunjukkan kebiasaan budaya hidup bersih dan sehat dengan memperhatikan kebersihan diri, asupan gizi seimbang, pencegahan penyakit menular dan penanganan penyakit tidak menular, penanganan penyakit mental tingkat ringan, pencegahan pelecehan dan perundungan, serta mengidentifikasi zat berbahaya
- mengenali sumber pelayanan kesehatan secara umum dan menunjukkan perilaku pencegahan penyakit kronis dan penularan penyakit infeksi; menghindari penggunaan zat berbahaya; pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; serta menghadapi orang yang mengalami penyakit mental tingkat ringan

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 5

Gerak Dasar, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, serta pengetahuan tentang strategi khusus dalam beraktivitas fisik, variasi sistem kompetisi, dan contoh umum perilaku sportif dan tidak sportif dari atlet terkenal

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam konteks sebuah aktivitas fisik berkelompok sederhana ukuran sedang dengan penekanan pada variasi pergantian arah dan jenis gerakan serta kemahiran menggunakan tangan dan kaki. Khusus pada gerakan yang bertumpu pada kemahiran satu tangan atau kaki, fokus utama masih pada peningkatan kemahiran menggunakan tangan dan kaki yang dominan. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik berkelompok dengan rangkaian gerak sederhana. Peserta didik mendeskripsikan strategi-strategi umum dari mayoritas olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Peserta didik mendeskripsikan secara umum keunikan dari sistem kompetisi penuh dan setengah kompetisi. Dalam konteks memahami prinsip dasar tentang sportivitas di olahraga, peserta didik menyebut beberapa contoh umum perilaku sportif dan tidak sportif dari atlet terkenal cabang olahraga permainan dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan yang relevan dengan masyarakat setempat. Atlet yang dijadikan sebagai contoh sedapat mungkin mewakili masing-masing gender.

Gerak Dasar dan Keselamatan: Mengetahui tindakan pencegahan awal dan penanganan pertama pada cedera sedang dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendeskripsikan beberapa contoh perilaku yang berbahaya atau berisiko menyebabkan cedera sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengeringkan lantai yang basah, menandai lubang di lapangan, membersihkan lapangan rumput dari batu). Peserta didik mendeskripsikan secara sederhana manfaat dari keunikan pemanasan dan pendinginan serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan dan pendinginan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan otot ringan (seperti kram di betis).

Gerak Dasar, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengetahui perbedaan manfaat kesehatan fisik, mental, dan sosial dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti, serta perbedaan pilihan sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik

Peserta didik mengidentifikasi perbedaan manfaat dari aktivitas fisik yang diikuti terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Peserta didik mendeskripsikan perbedaan tingkat dan dampak kesenangan dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti, termasuk dari segi psikologis dan interaksi sosial berdasarkan jenis dan ukuran kelompok aktivitasnya. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara untuk memberikan dukungan positif bagi peserta didik lainnya dan menyelesaikan konflik dalam beraktivitas fisik. Peserta didik mendeskripsikan perbedaan pilihan sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik berdasarkan intensitas aktivitas untuk kelompok usia di pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengetahui manfaat menjaga kesehatan, penerapan perilaku hidup bersih, pencegahan penyakit, gizi seimbang, persiapan tahapan pubertas, pengendalian stres dan emosi, dan dampak negatif zat berbahaya

Peserta didik mendeskripsikan kebersihan diri di masa awal pubertas. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh penyakit menular yang disebabkan bakteri (seperti tuberkulosis, demam tifoid, diare, pneumonia). Peserta didik mendeskripsikan cara mencegah penyakit dengan memperhatikan keamanan bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi (*food safety*). Peserta didik mendeskripsikan penanganan penyakit infeksi ringan melalui pantangan jenis asupan gizi (seperti tidak konsumsi dingin jika batuk, tidak konsumsi asam dan/atau pedas jika sakit perut). Peserta didik mengidentifikasi contoh kombinasi pilihan jenis produk makanan dan minuman sehari-hari sesuai aturan gizi seimbang. Peserta didik juga mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pola makan serta perannya dalam mendukung fungsi tubuh. Peserta didik mendeskripsikan perubahan fisik, mental, dan sosial memasuki masa pubertas. Peserta didik mendemonstrasikan keterampilan untuk menggambarkan potensi diri dan menghargai diri sendiri. Peserta didik mengidentifikasi penyebab stres dan emosi dalam pembelajaran dan pergaulan. Peserta didik mendeskripsikan stigma terhadap orang yang memiliki masalah kesehatan mental. Peserta didik mengidentifikasi batasan bercanda dengan mengenali perbuatan fisik yang berpotensi menyakiti orang lain. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif fisik yang berpotensi dialami oleh korban

pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan di sekolah/madrasah. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana dalam mencegah dan/atau menghadapi perundungan dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia nyata di luar sekolah/madrasah. Peserta didik mengidentifikasi perbedaan umum antara narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh produk umum yang mengandung kafein (seperti teh, kopi, *energy drink*) dan mendeskripsikan pola aman untuk mengonsumsinya.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal pelayanan kesehatan dasar, manfaat dan cara menjaga kesehatan sosial melalui interaksi dengan orang lain, pengetahuan tentang respon penyakit mental ringan, serta menghindari zat berbahaya

Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menjaga kebersihan di sekolah/madrasah sesuai perkembangan fisik (seperti mengepel lantai) dan membatasi penyebaran penyakit infeksi ringan dari orang lain (seperti mengingatkan secara sopan jika ada teman yang bersin atau batuk namun lupa menutup mulut, menawarkan tisu) di lingkungan sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan penanganan pertama untuk reaksi alergi dan penyakit kronis teman satu sekolah/madrasah. Peserta didik mengidentifikasi pantangan untuk alergi dan penyakit kronis umum bagi kelompok usia di pendidikan dasar (seperti asma, diabetes). Peserta didik mengidentifikasi jenis pelayanan kesehatan sekunder dan tertier secara umum. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara yang positif untuk mengingatkan teman di sekolah/madrasah jika mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau berbahaya. Peserta didik mendeskripsikan peran keluarga dan sekolah/madrasah dalam persiapan memasuki masa pubertas. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk membantu teman sepermainan atau membantu melaporkan pada orang dewasa yang dipercaya jika yang bersangkutan merasa mengalami pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan. Peserta didik mendeskripsikan lebih lanjut cara menghadapi penyakit mental tingkat ringan yang dialami oleh orang lain (seperti gangguan kecemasan, gangguan *mood*). Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk mengingatkan teman sepermainan dan anggota keluarga tentang pola aman mengonsumsi produk yang mengandung kafein.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani, kombinasi gerak dasar, aturan, dan strategi khusus dari aktivitas fisik yang diikuti
- menunjukkan kebiasaan awal untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera sedang di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali manfaat kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta kecukupan gizi dari aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali kebersihan diri dalam masa pubertas serta perubahan yang terjadi secara fisik mental dan sosial; aturan pedoman gizi seimbang; pencegahan penyakit menular dan penanganan penyakit tidak menular; mengenali adanya stigma terhadap penyakit mental; pencegahan pelecehan dan perundungan; serta mengidentifikasi dampak zat berbahaya
- mengenali sumber pelayanan kesehatan sekunder dan tersier dan menunjukkan perilaku pencegahan penyakit kronis dan penularan penyakit infeksi; menghindari penggunaan zat berbahaya; pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; serta menghadapi orang yang mengalami penyakit mental tingkat ringan

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 6

Gerak Dasar, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, serta pengetahuan tentang strategi khusus dalam beraktivitas fisik, variasi sistem gugur, dan contoh umum perilaku sportif dan tidak sportif dari atlet terkenal

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak non-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam konteks sebuah aktivitas fisik berkelompok sederhana ukuran sedang dengan penekanan tetap pada variasi pergantian arah dan jenis gerakan serta kemahiran menggunakan tangan dan kaki. Khusus pada gerakan yang bertumpu pada kemahiran satu tangan atau kaki, fokus utama beralih pada peningkatan kemahiran menggunakan tangan dan kaki yang non-dominan. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik perorangan dengan rangkaian gerak sederhana. Peserta didik mendeskripsikan strategi-strategi umum dari mayoritas olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian tetap ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Peserta didik mendeskripsikan secara umum keunikan dari berbagai variasi sistem gugur. Dalam konteks memahami prinsip dasar tentang sportivitas di olahraga, peserta didik menyebut contoh-contoh umum perilaku sportif dan tidak sportif dari atlet terkenal cabang olahraga permainan dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan lainnya yang relevan dengan masyarakat setempat. Atlet yang dijadikan sebagai contoh tetap sedapat mungkin mewakili masing-masing gender.

Gerak Dasar dan Keselamatan: Mengenal tindakan pencegahan awal dan penanganan pertama pada cedera sedang dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan beraktivitas fisik sesuai dengan peruntukannya secara aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengeringkan lantai yang basah, menandai lubang di lapangan, membersihkan lapangan rumput dari batu). Peserta didik mendeskripsikan secara sederhana manfaat dari keunikan pemanasan dan pendinginan serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan secara sederhana manfaat peregangan terhadap kondisi jasmani. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan dan pendinginan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti serta teknik-teknik umum peregangan. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan otot ringan (seperti kram di betis).

Gerak Dasar, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal peran kolektif berbagai aktivitas fisik yang diikuti terhadap kesehatan secara menyeluruh dan perbedaan takaran sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik

Peserta didik mendeskripsikan manfaat kolektif dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial. Peserta didik mengidentifikasi komponen-komponen dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti yang dapat membangun motivasi

internal untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin. Peserta didik juga mendeskripsikan perbedaan takaran sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik berdasarkan intensitas aktivitas untuk kelompok usia di pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal manfaat menjaga kesehatan melalui budaya perilaku hidup bersih, asupan nutrisi dan pencegahan penyakit, persiapan tahapan pubertas, manajemen stres dan emosi, serta kaitan zat berbahaya dan tumbuh kembang

Peserta didik mendeskripsikan cara penularan dan penyebaran agen infeksi dalam tubuh. Peserta didik mendeskripsikan upaya pencegahan penyakit dengan kualitas asupan gizi dan penanganan penyakit infeksi ringan melalui pilihan jenis asupan gizi (seperti konsumsi madu jika batuk, konsumsi pisang jika sakit perut). Peserta didik mendeskripsikan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi diet sehat serta perannya dalam mendukung fungsi tubuh. Peserta didik mengidentifikasi hubungan antara asupan gizi dan penyakit kronis (tidak menular). Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi awal masa pubertas. Peserta didik mengidentifikasi potensi diri dan penghargaan terhadap diri sendiri. Peserta didik mendeskripsikan cara sederhana mengelola stres dan emosi dalam pembelajaran dan pergaulan. Peserta didik mendeskripsikan dampak jangka pendek-panjang stigma terhadap orang yang memiliki masalah kesehatan mental. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif mental dan sosial yang berpotensi dialami oleh korban pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan di sekolah/madrasah. Peserta didik juga mendeskripsikan cara sederhana dalam mencegah dan/atau menghadapi perundungan dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia maya. Peserta didik mengidentifikasi variasi istilah yang digunakan sehari-hari untuk sejumlah produk yang mengandung narkotika (seperti kokain, morfin) atau psikotropika (seperti ekstasi, sabu, pil koplo). Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan awal untuk menjaga diri dari tekanan lingkungan pergaulan sehari-hari (*peer pressure*).

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenalkan pelayanan kesehatan dasar, manfaat dan cara menjaga kesehatan sosial melalui interaksi dengan orang lain, pengetahuan lebih terperinci tentang respon penyakit mental ringan, serta menghindari penggunaan zat berbahaya

Peserta didik mempromosikan gaya hidup sehat di sekolah/madrasah yang berbasis pada (1) kebersihan diri dan lingkungan di sekolah/madrasah; (2) pembatasan penyebaran infeksi ringan dari orang lain; (3) penanganan pertama untuk alergi dan penyakit kronis umum bagi kelompok usia di pendidikan dasar (asma, diabetes, dan seterusnya); dan (4) konsep asupan gizi seimbang. Peserta didik mengidentifikasi jenis tempat pelayanan kesehatan sekunder dan tertier di sekitar tempat tinggal. Peserta didik mendeskripsikan peran pertemanan dalam persiapan memasuki masa pubertas. Peserta didik mempromosikan gaya hidup sehat di sekolah/madrasah yang (1) bebas stigma terhadap orang yang memiliki masalah kesehatan mental tingkat ringan; (2) anti pelecehan, perundungan, dan kekerasan; serta (3) menjaga diri dari ancaman zat berbahaya yang umum dapat ditemukan sehari-hari.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani, kombinasi gerak dasar, aturan, dan strategi khusus dari aktivitas fisik yang diikuti

- menunjukkan kebiasaan awal untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera sedang di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti
 - mengenali manfaat kolektif dari aktivitas fisik yang diikuti dan kecukupan gizi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial
 - mengenali persiapan tahapan pubertas, asupan zat gizi yang baik untuk pencegahan penyakit menular dan tidak menular, dampak stigma terhadap orang yang mengalami masalah kesehatan mental, pencegahan pelecehan dan perundungan, serta mengidentifikasi pengaruh zat berbahaya
 - menunjukkan keteladanan awal dengan mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah/madrasah
-

Fokus Pembelajaran di SMP/MTs

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga ditekankan pada pengembangan dasar kebugaran jasmani yang terukur dan gerak spesifik melalui rangkaian gerak lanjutan serta aturan dan strategi aktivitas olahraga permainan dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan yang lebih terperinci di bawah bimbingan guru berlandaskan prinsip-prinsip dasar sportivitas. Sementara itu, pembelajaran Pendidikan Kesehatan ditekankan pada pengembangan kesadaran awal tentang berbagai perilaku khusus yang mengutamakan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial sesuai kebutuhan terkait pilihan dan intensitas aktivitas permainan dan/atau kegiatan olahraga serta tuntutan perkembangan biologis dan sosial peserta didik di masa pubertas dan masa remaja.

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 7

Gerak Spesifik, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak spesifik melalui pengetahuan dasar tentang teknik pengukuran tingkat kebugaran jasmani dan strategi tim sederhana berlandaskan perilaku sportif sesuai aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak spesifik dalam konteks kombinasi aktivitas fisik perorangan dan berkelompok yang secara kolektif meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan awal mengikuti irama dalam konteks senam ritmik berkelompok dengan rangkaian gerak lanjutan. Peserta didik mendeskripsikan strategi-strategi tim sederhana dari sebagian olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Peserta didik juga menyusun contoh jadwal pertandingan mingguan untuk dua liga minimal berisi enam tim; satu menggunakan sistem kompetisi penuh, satu menggunakan sistem setengah kompetisi. Dalam konteks berperilaku sportif, peserta didik mendeskripsikan perbedaan konsep antara *sportsmanship* (sportif) dan *gamesmanship* (tidak sportif namun tidak melanggar peraturan).

Gerak Spesifik dan Keselamatan: Mengetahui tindakan pencegahan lanjutan dan penanganan pertama pada cedera sedang dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti serta manfaat menjadi teladan

Peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan beraktivitas fisik sesuai dengan peruntukannya secara aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengisi lubang di lapangan rumput dengan tanah atau pasir, membersihkan lapangan rumput dari tumbuhan berduri). Peserta didik mendeskripsikan prinsip umum batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT: *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe). Peserta didik mendeskripsikan secara sederhana manfaat dari keunikan pemanasan dan pendinginan serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan secara sederhana manfaat peregangan terhadap kondisi jasmani. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan dan pendinginan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti serta teknik-teknik umum peregangan. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan

berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan otot ringan (seperti terkilir di pergelangan tangan dan kaki). Peserta didik mendeskripsikan secara umum manfaat menjadi teladan dalam beraktivitas fisik yang aman.

Gerak Spesifik, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal konsep kombinasi aktivitas fisik yang dapat membangun kesehatan secara menyeluruh serta peran perbedaan pilihan dan takaran konsumsi sumber kecukupan gizi terhadap kemampuan beraktivitas fisik

Peserta didik mendeskripsikan peran umum mengombinasikan berbagai aktivitas fisik yang diikuti sehari-hari terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Peserta didik membedakan antara kapasitas aerobik dan anaerobik, serta kekuatan dan daya tahan otot. Peserta didik mengidentifikasi komponen-komponen dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti yang dapat membangun motivasi internal untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin, kemudian memantau pengaruhnya. Peserta didik juga mengembangkan rencana aktivitas fisik sederhana berbasis satu target kebugaran di antara *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe) dan satu target keterampilan (akurasi, bentuk gerakan, dan seterusnya), kemudian memantau kemajuan implementasinya. Guru memberikan pertimbangan pada penetapan target kebugaran dan keterampilan dalam rencana tersebut. Peserta didik mengidentifikasi ragam kombinasi pilihan dan takaran sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik sesuai pedoman gizi seimbang dan variasi intensitas aktivitas untuk kelompok usia di pendidikan menengah.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal secara terperinci manfaat menjaga kesehatan terutama saat masa pubertas terkait pola makan dan pengendalian diri termasuk dalam penyalahgunaan zat berbahaya

Peserta didik mendeskripsikan faktor hereditas terhadap penyakit tidak menular. Peserta didik mendeskripsikan penanganan pertama terhadap penyakit kulit ringan (seperti jerawat, bisul, panu). Peserta didik mengidentifikasi fungsi enam zat gizi, konsekuensi jika makan tidak teratur, dan penyakit yang disebabkan oleh asupan zat gizi yang dipilih seseorang. Peserta didik membedakan makanan yang padat kalori dan tidak berkalori. Peserta didik mengidentifikasi status kesehatan berdasarkan analisis sederhana Indeks Massa Tubuh (IMT). Peserta didik mengidentifikasi organ tubuh dalam sistem reproduksi. Peserta didik membedakan antara jenis kelamin, identitas gender, dan orientasi seksual. Peserta didik juga membedakan afeksi (kasih sayang), cinta, dan ketertarikan seksual. Peserta didik mendeskripsikan konsekuensi perilaku seksual berisiko secara fisik, mental, dan sosial serta cara mencegah terjerumus perilaku seksual berisiko di masa remaja. Peserta didik mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi harga diri dan cara untuk meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri. Peserta didik mendeskripsikan penyebab stres pembelajaran, pergaulan, dan keluarga serta dampak jangka panjang dari salah kelola (*mismanagement*) stres. Peserta didik juga mendeskripsikan penyebab, gejala, dan dampak dari penyakit mental tingkat sedang (seperti gangguan psikosis, gangguan pengendalian impuls, penyimpangan perilaku makan). Peserta didik mendeskripsikan cara sederhana untuk menangani penyakit mental tingkat sedang pribadi. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif mental dan sosial yang berpotensi dialami oleh pelaku pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia nyata di sekolah/madrasah serta cara sederhana dalam mencegah dan/atau menghadapinya. Peserta didik mendeskripsikan peraturan sekolah/madrasah terkait dengan tindakan pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan, serta terkait dengan

penyebaran dan/atau konsumsi produk yang mengandung nikotin, narkotika, atau psikotropika. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif fisik jangka pendek-panjang mengonsumsi produk yang mengandung narkotika atau psikotropika. Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan untuk menjaga diri dari tekanan lingkungan pergaulan sehari-hari (*peer pressure*).

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani yang terukur, kombinasi gerak spesifik, aturan, dan strategi khusus dari aktivitas fisik yang diikuti
- menunjukkan kebiasaan untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera sedang di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali manfaat pilihan kombinasi aktivitas fisik yang diikuti terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial serta kecukupan gizi terhadap kemampuan beraktivitas fisik
- mengenali cara menjaga kesehatan dengan memperhatikan faktor hereditas, asupan gizi, dan gaya hidup, termasuk pencegahan perilaku seksual berisiko, pengelolaan stres, dan menghindari penyalahgunaan zat berbahaya
- mengenali sumber informasi pelayanan kesehatan; penanganan pertama pada masalah penyakit tidak menular; pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; serta menghadapi orang yang mengalami penyakit mental tingkat sedang

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 8

Gerak Spesifik, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak spesifik melalui pengetahuan dasar tentang teknik pengukuran tingkat kebugaran dan strategi tim sederhana berlandaskan perilaku sportif sesuai aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak spesifik dalam konteks kombinasi aktivitas fisik perorangan dan berkelompok yang secara kolektif meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik berkelompok dengan rangkaian gerak lanjutan. Peserta didik mendeskripsikan strategi-strategi tim sederhana dari mayoritas olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian tetap ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Peserta didik juga menyusun contoh jadwal pertandingan untuk turnamen minimal berisi 12 tim yang terbagi dalam dua kelompok (*bracket*) terpisah. Dalam konteks berperilaku sportif, peserta didik mengidentifikasi potensi perilaku kategori *sportsmanship* (sportif) dan *gamesmanship* (tidak sportif namun tidak melanggar peraturan) dalam aktivitas fisik bersifat kompetitif yang diikuti.

Gerak Spesifik dan Keselamatan: Mengenal tindakan pencegahan lanjutan dan penanganan pertama pada cedera sedang dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti serta faktor-faktor keluarga dan pertemanan yang berpengaruh dalam menjadi teladan

Peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan beraktivitas fisik sesuai dengan peruntukannya secara aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengisi lubang di lapangan rumput dengan tanah atau pasir, membersihkan lapangan rumput dari tumbuhan berduri). Peserta didik mendeskripsikan penerapan prinsip batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT: *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe) untuk berbagai jenis aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan manfaat dari keunikan pemanasan, pendinginan, peregangan, serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan, pendinginan, dan peregangan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan luka luar berat (seperti permukaan kulit tergores sedang, luka tersayat). Peserta didik mendeskripsikan potensi pengaruh keluarga dan teman saat berupaya menjadi teladan dalam beraktivitas fisik yang aman.

Gerak Spesifik, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal kombinasi aktivitas fisik yang diikuti di sekolah/madrasah dan alternatif aktivitas fisik lainnya yang dapat membangun kesehatan secara menyeluruh, serta pola kecukupan gizi yang sesuai untuk aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mengidentifikasi alternatif kombinasi aktivitas fisik sehari-hari yang dapat membangun kesehatan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Peserta didik juga mengidentifikasi lima komponen dari kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, daya tahan kardiorespirasi, dan komposisi tubuh). Peserta didik mengidentifikasi urutan pengaruh dari masing-masing komponen yang telah diidentifikasi dapat membangun motivasi internalnya untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin. Peserta didik juga menganalisis kemajuan implementasi rencana aktivitas fisik sederhana. Guru memberikan penekanan pada proses analisis, bukan pada ketercapaian target, sehingga pencatatan kemajuan implementasi dapat seakurat mungkin. Peserta didik mengidentifikasi ragam kombinasi pilihan dan takaran sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik sesuai pedoman gizi seimbang dan intensitas dari aktivitas yang diikuti.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal secara terperinci manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait pola makan sehat, pubertas dan sistem reproduksi, perilaku seksual berisiko, penanganan stres, dan penyalahgunaan zat berbahaya

Peserta didik mendeskripsikan faktor perilaku terhadap kejadian penyakit menular dan tidak menular. Peserta didik mendeskripsikan mekanisme dan jenis imunisasi dalam pencegahan penyakit. Peserta didik mendeskripsikan kelompok makanan berdasarkan zat gizinya dan keuntungan mengonsumsi makanan yang bervariasi. Peserta didik mengidentifikasi keseimbangan asupan gizi berdasarkan kandungan zat gizi pada contoh menu makanan dalam satu hari. Peserta didik mendeskripsikan kaitan strategi manajemen berat badan yang sehat terhadap pencegahan penyakit. Peserta didik mendeskripsikan fungsi sistem reproduksi dan tahapan terjadinya kehamilan sejak fertilisasi sampai kelahiran. Peserta didik juga mendeskripsikan konsekuensi kehamilan secara fisik, mental, dan sosial jangka pendek-panjang. Peserta didik mendeskripsikan jenis-jenis penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) dan cara-cara penularannya. Peserta didik mendeskripsikan pilihan yang memberikan dampak positif terhadap harga diri pribadi. Peserta didik mendeskripsikan respons fisik terhadap stresor dan cara sederhana

mengelola stres dan emosi dalam pembelajaran, pergaulan, dan keluarga. Peserta didik mendeskripsikan proses berkembangnya stigma dalam diri penderita penyakit mental. Peserta didik mengidentifikasi batasan bercanda dengan mengenali perbuatan fisik yang berpotensi menyakiti orang lain. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif fisik yang berpotensi dialami oleh korban pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia nyata di sekolah/madrasah. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana dalam mencegah dan/atau menghadapi pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia maya. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif sosial jangka pendek-panjang mengonsumsi produk yang mengandung narkoba atau psikotropika.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal secara terperinci sumber pelayanan kesehatan, manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait upaya merespon kekerasan, pelecehan, dan perundungan, serta penyakit mental dan penyalahgunaan zat berbahaya

Peserta didik mendemonstrasikan kemampuan untuk menjaga kebersihan sekolah/madrasah sesuai perkembangan fisik (seperti menggunakan pembersih langit-langit dan tangga). Peserta didik mempromosikan pembatasan penyebaran infeksi ringan di sekolah/madrasah dari orang lain. Peserta didik mendeskripsikan karakteristik produk dan jasa pelayanan kesehatan yang valid. Peserta didik mendeskripsikan peran keluarga, pertemanan, dan sekolah/madrasah dalam penanganan pertama jika tertular IMS. Peserta didik mendeskripsikan pilihan yang berpotensi memberikan dampak positif terhadap harga diri orang lain. Peserta didik mendeskripsikan lebih lanjut cara sederhana merespon terhadap penyakit mental tingkat sedang yang dialami oleh orang lain (seperti gangguan psikosis, gangguan pengendalian impuls, penyimpangan perilaku makan). Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara mencegah terjadinya pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan pada teman sepermainan dan cara membantu yang bersangkutan jika terjadi. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman sepermainan dari tawaran untuk mengonsumsi produk yang dicurigai mengandung zat berbahaya, narkoba, atau psikotropika.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani yang terukur, kombinasi gerak spesifik, aturan, dan strategi khusus dari aktivitas fisik yang diikuti
 - menunjukkan keteladanan awal untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera sedang di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti
 - mengenali manfaat pilihan kombinasi aktivitas fisik yang diikuti dan kecukupan gizi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh
 - mengenali cara menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola makan sehat dan gaya hidup, termasuk pencegahan perilaku seksual berisiko, penanganan stres, dan menghindari penyalahgunaan zat berbahaya
 - mengenali karakteristik pelayanan kesehatan; penanganan pertama pada masalah penyakit menular; pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; serta menghadapi orang yang mengalami penyakit mental tingkat sedang
-

Gerak Spesifik, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak spesifik melalui pengetahuan lanjutan tentang teknik pengukuran tingkat kebugaran jasmani dan strategi perorangan sederhana berlandaskan perilaku sportif sesuai aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendemonstrasikan berbagai gerak spesifik dalam konteks kombinasi aktivitas fisik perorangan dan berkelompok yang secara kolektif meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik perorangan dengan rangkaian gerak lanjutan. Peserta didik mendeskripsikan strategi-strategi perorangan sederhana dari sebagian olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian tetap ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Peserta didik juga menyusun jadwal pertandingan untuk turnamen minimal berisi 12 tim yang diawali sistem setengah kompetisi di minimal dua grup, kemudian diikuti babak lanjutan hingga semifinal dan final menggunakan sistem gugur. Dalam konteks berperilaku sportif, peserta didik mengidentifikasi potensi perilaku kategori *sportsmanship* (sportif) dan *gamesmanship* (tidak sportif namun tidak melanggar peraturan) dalam berbagai aktivitas sehari-hari yang bersifat kompetitif.

Gerak Spesifik dan Keselamatan: Mengenal tindakan pencegahan lanjutan dan penanganan pertama pada cedera sedang dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti dan/atau berpotensi untuk diikuti serta faktor-faktor budaya, media, dan teknologi yang berpengaruh dalam menjadi teladan

Peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan beraktivitas fisik sesuai dengan peruntukannya secara aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengisi lubang di lapangan rumput dengan tanah atau pasir, membersihkan lapangan rumput dari tumbuhan berduri). Peserta didik mendeskripsikan penerapan prinsip batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT: *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe) untuk berbagai jenis aktivitas fisik lainnya yang berpotensi untuk diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan manfaat dari keunikan pemanasan, pendinginan, peregangan, serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan, pendinginan, dan peregangan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan pingsan dan luka memar berat (seperti memar tulang kering). Peserta didik mendeskripsikan potensi pengaruh budaya, media, dan teknologi saat berupaya menjadi teladan dalam beraktivitas fisik yang aman.

Gerak Spesifik, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal peran kolektif berbagai aktivitas fisik yang diikuti terhadap kesehatan secara menyeluruh, serta pola kecukupan gizi yang sesuai untuk berbagai aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendeskripsikan peran kolektif dari kombinasi aktivitas fisik yang diikuti sehari-hari terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Peserta

didik mengevaluasi kembali urutan pengaruh dari masing-masing komponen yang telah diidentifikasi dapat membangun motivasi internalnya untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin. Peserta didik juga mendeskripsikan kaitan kemajuan implementasi rencana aktivitas fisik sederhana dengan peningkatan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Peserta didik mengevaluasi kembali hasil identifikasi ragam kombinasi pilihan dan takaran sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik sesuai pedoman gizi seimbang dan intensitas dari aktivitas yang diikuti.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal secara terperinci manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait pola makan dan efeknya di masa datang, pubertas dan perilaku seksual berisiko, manajemen stres, dan efek penyalahgunaan zat berbahaya

Peserta didik mendeskripsikan faktor gaya hidup terhadap kejadian penyakit menular dan tidak menular dan berbagai mekanisme kerja obat dalam pengobatan penyakit. Peserta didik mengidentifikasi makanan/minuman berisiko terhadap kesehatan berdasarkan informasi di label kemasan (seperti kadar gula, *monosodium glutamate*-MSG). Peserta didik mendeskripsikan dampak pola makan terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, serta performa akademik. Peserta didik juga mengevaluasi potensi dampak jangka pendek-panjang berbagai macam pola makan. Peserta didik mendeskripsikan perubahan fisik, mental, dan sosial memasuki masa remaja. Peserta didik mendeskripsikan dampak fisik, mental, dan sosial jangka pendek-panjang dan penanganan pertama jika tertular penyakit IMS. Peserta didik mendeskripsikan dampak stigma dalam diri penderita penyakit mental terhadap penghargaan diri sendiri. Peserta didik mendeskripsikan respons psikologis terhadap stresor dan ruang lingkup manajemen stres secara menyeluruh. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif mental dan sosial yang berpotensi dialami oleh korban dan pelaku pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia nyata di sekolah/madrasah dan di dunia maya. Peserta didik juga mendeskripsikan dampak negatif mental jangka pendek-panjang mengonsumsi produk yang mengandung narkotika atau psikotropika.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenalkan secara terperinci sumber pelayanan kesehatan, manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait nutrisi, hubungan antara kekerasan, pelecehan, perundungan, dan perilaku membahayakan diri, penyebab penyakit mental dan efeknya, serta penyalahgunaan zat berbahaya

Peserta didik mempromosikan gaya hidup sehat di sekolah/madrasah yang berbasis pada (1) kebersihan diri dan lingkungan di sekolah/madrasah, (2) penanganan pertama untuk reaksi alergi dan penyakit kronis sesuai kebutuhan warga sekolah/madrasah, dan (3) manfaat asupan gizi seimbang terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, serta performa akademik. Peserta didik mengidentifikasi tempat pelayanan kesehatan dasar di sekitar tempat tinggal. Peserta didik juga mempromosikan gaya hidup sehat di sekolah/madrasah yang (1) bebas perilaku seksual berisiko; (2) bebas stigma terhadap orang yang memiliki kesehatan mental tingkat sedang; (3) anti pelecehan, perundungan, dan kekerasan; serta (4) menjaga diri dari ancaman zat berbahaya dan NAPZA. Peserta didik mengidentifikasi sekolah/madrasah yang dapat membantu mengatasi masalah penyakit mental tingkat sedang (seperti gangguan kepribadian, *obsessive-compulsive*, *post traumatic stress disorder*-PTSD).

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani yang terukur, kombinasi gerak spesifik, aturan, dan strategi khusus dari aktivitas fisik yang diikuti
 - menunjukkan keteladanan untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera sedang di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti dan/atau berpotensi untuk diikuti
 - mengenali manfaat kolektif dari aktivitas fisik yang diikuti dan pola kecukupan gizi terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh
 - mengenali cara menjaga kesehatan sejak dini untuk kesehatan masa datang dengan memperhatikan pola makan sehat dan gaya hidup, termasuk pencegahan perilaku seksual berisiko, manajemen stres, dan efek penyalahgunaan zat berbahaya
 - menunjukkan keteladanan awal dengan mempromosikan sekolah yang anti pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; anti penyalahgunaan NAPZA; serta cara menghadapi orang yang mengalami penyakit mental tingkat sedang
-

Fokus Pembelajaran di SMA/MA

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga ditekankan pada pengembangan lanjutan kebugaran jasmani yang terukur serta keterampilan dan analisis gerak melalui rangkaian gerak lanjutan serta aturan dan strategi aktivitas olahraga permainan dan/atau aktivitas fisik berbentuk permainan yang sederhana hasil kreasi peserta didik berlandaskan prinsip-prinsip dasar sportivitas. Sementara itu, pembelajaran Pendidikan Kesehatan ditekankan pada pengembangan kesadaran tentang berbagai perilaku khusus yang mengutamakan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial sesuai kebutuhan terkait pilihan dan intensitas aktivitas permainan dan/atau kegiatan olahraga serta tuntutan perkembangan biologis dan sosial peserta didik memasuki masa dewasa muda.

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 10

Keterampilan dan Analisis Gerak, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak spesifik melalui pengetahuan dasar tentang teknik analisis tingkat kebugaran jasmani dan teknik analisis strategi tim berlandaskan perilaku sportif sesuai aktivitas fisik yang dimainkan di sekolah/madrasah

Peserta didik mendemonstrasikan dan menganalisis berbagai keterampilan gerak dalam konteks kombinasi aktivitas fisik perorangan dan berkelompok yang secara kolektif meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan dan menganalisis berbagai keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik berkelompok dengan rangkaian gerak lanjutan. Peserta didik menganalisis kelebihan dan kekurangan umum beberapa strategi tim sederhana dari sebagian olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Dalam konteks berperilaku sportif, peserta didik mengidentifikasi potensi perilaku kategori *sportsmanship* (sportif) dan *gamesmanship* (tidak sportif namun tidak melanggar peraturan) dalam aktivitas fisik bersifat kompetitif yang dimainkan di sekolah/madrasah. Peserta didik juga mendeskripsikan secara umum bahaya penggunaan produk untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara tidak alami (*doping*) menggunakan contoh nyata di dunia olahraga.

Keterampilan dan Analisis Gerak dan Keselamatan: Mengenal tindakan pencegahan lanjutan dan penanganan pertama pada cedera berat dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti serta langkah-langkah efektif menjadi teladan di lingkungan keluarga

Peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan beraktivitas fisik sesuai dengan peruntukannya secara aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengganti lampu bohlam, menutup kembali lapisan kabel listrik yang terbuka). Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan dalam penerapan prinsip batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT: *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe) untuk berbagai jenis aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan manfaat dari keunikan pemanasan, pendinginan, peregangan, serta

waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan, pendinginan, dan peregangan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan otot dan sendi berat (seperti otot paha belakang yang tertarik, dislokasi tulang jari). Peserta didik menganalisis langkah-langkah efektif untuk menjadi teladan dalam beraktivitas fisik yang aman di lingkungan keluarganya.

Keterampilan dan Analisis Gerak, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenal perbedaan dari tiga jenis sistem energi dalam beraktivitas fisik, serta perbedaan pilihan dan takaran konsumsi sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik

Peserta didik mengidentifikasi perbedaan dari tiga sistem energi yang umum digunakan dalam beraktivitas fisik, yakni *adenosine triphosphate* dan *phosphocreatine* (ATP-PC), anaerobik (asam laktat), dan aerobik. Peserta didik juga mengidentifikasi komponen-komponen fisik, mental, dan sosial dari berbagai aktivitas fisik yang diikuti yang dapat membangun motivasi internal untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin, kemudian memantau pengaruhnya. Peserta didik mengembangkan rencana aktivitas fisik sederhana berbasis satu target kebugaran di antara *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe) dan satu target keterampilan (seperti akurasi, bentuk gerakan). Guru memberikan pertimbangan pada penetapan target kebugaran dan keterampilan dalam rencana tersebut. Peserta didik memadukan rencana tersebut dengan rencana pola kecukupan gizi dan pola istirahat sederhana sebelum, selama, dan sesudah beraktivitas fisik untuk seluruh aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik kemudian memantau kemajuan implementasinya. Peserta didik mengidentifikasi perbedaan pilihan dan takaran konsumsi sumber kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik sesuai variasi intensitas aktivitas untuk kelompok usia di pendidikan menengah, dewasa muda (sekitar 19-39 tahun), dewasa (sekitar 40-59 tahun), dan lansia (sekitar 60 tahun ke atas).

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenal lebih lanjut manfaat serta cara menjaga kesehatan fisik dan mental diri terkait penilaian asupan makanan, perilaku seksual berisiko, dan perkembangan dewasa muda, serta penyalahgunaan zat berbahaya dan kesehatan di masa datang

Peserta didik menyebut jenis-jenis penyakit kronis yang umum diderita orang berusia 19 tahun ke atas. Peserta didik mendeskripsikan jenis, gejala, dan dampak terjangkit penyakit pada organ reproduksi serta penanganan pertamanya. Peserta didik mendemonstrasikan cara menilai asupan gizi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai dengan karakteristik usia dan jenis kelamin. Peserta didik memantau catatan asupan gizi diri sendiri sehari-hari. Peserta didik mendeskripsikan konsekuensi kehamilan secara fisik, mental, dan sosial jangka pendek-panjang serta cara mencegah terjerumus perilaku seksual berisiko di masa remaja. Peserta didik juga mendeskripsikan konsekuensi hukum terkait interaksi yang berlawanan dengan hukum bagi anak berusia di bawah 18 (delapan belas) tahun. Peserta didik mendeskripsikan pengaruh penghargaan diri sendiri terhadap pilihan kesehatan pribadi. Peserta didik mendeskripsikan penyebab, gejala, dan dampak dari penyakit mental tingkat sedang (seperti gangguan kepribadian, *obsessive-compulsive*, PTSD). Peserta didik mengembangkan rencana manajemen stres diri sendiri. Peserta didik mengidentifikasi batasan bercanda dengan mengenali perbuatan fisik yang berpotensi menyakiti orang lain. Peserta didik mendeskripsikan

dampak negatif fisik, mental, dan sosial yang berpotensi dialami oleh korban dan pelaku pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia nyata di sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan peraturan sekolah/madrasah terkait dengan tindakan pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan, serta terkait dengan penyebaran dan/atau konsumsi produk yang mengandung nikotin, narkotika, atau psikotropika. Peserta didik mendeskripsikan konsekuensi dan dampak negatif hukum jangka pendek-panjang jika mengonsumsi dan/atau mengedarkan produk yang mengandung narkotika atau psikotropika.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengetahui lebih lanjut sumber pelayanan kesehatan, manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait strategi promosi gaya hidup sehat, mencegah dan merespon kekerasan, pelecehan dan perundungan, serta kaitan zat berbahaya dan konsekuensi hukum akibat penyalahgunaannya

Peserta didik mendemonstrasikan kemampuan awal untuk menjaga kebersihan di lingkungan umum (seperti menggunakan cangkul, sekop, saringan sampah). Peserta didik mendeskripsikan penanganan pertama untuk reaksi alergi dan penyakit kronis teman satu sekolah/madrasah. Peserta didik mempromosikan pembatasan penyebaran infeksi ringan dari orang lain di sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan karakteristik pelayanan kesehatan yang ramah remaja. Peserta didik juga mendeskripsikan peran keluarga, pertemanan, dan sekolah/madrasah dalam menjaga diri dari perilaku seksual berisiko. Peserta didik mengidentifikasi komunitas yang dapat membantu mengatasi masalah penyakit mental tingkat sedang (seperti gangguan kepribadian, *obsessive-compulsive*, PTSD). Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara sederhana merespon terhadap penyakit mental tingkat sedang yang mungkin dialami oleh orang lain (seperti gangguan kepribadian, *obsessive-compulsive*, PTSD). Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara mencegah terjadinya pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan pada teman di sekolah/madrasah dan cara membantu yang bersangkutan jika terjadi. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman di sekolah/madrasah dari tawaran untuk mengonsumsi produk yang dicurigai mengandung zat berbahaya, narkotika, atau psikotropika.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani yang terukur, keterampilan dan analisis gerak, aturan, dan analisis strategi khusus dari aktivitas fisik yang dimainkan di sekolah/madrasah
- menunjukkan keteladanan awal untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera berat di tempat beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali sistem energi dan pola kecukupan gizi dalam beraktivitas fisik
- mengenali cara menjaga kesehatan fisik dan mental saat memasuki usia dewasa muda dengan asupan gizi sesuai AKG dan gaya hidup, termasuk pencegahan perilaku seksual berisiko, manajemen stres, dan efek penyalahgunaan zat berbahaya
- mengenali pelayanan kesehatan yang ramah remaja; penanganan pertama pada masalah penyakit tidak menular; strategi promosi gaya hidup sehat; contoh pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; menghindari penyalahgunaan NAPZA; serta cara menghadapi orang yang mengalami penyakit mental tingkat sedang
-

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 11

Keterampilan dan Analisis Gerak, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak spesifik melalui pengetahuan lanjutan tentang teknik analisis tingkat kebugaran jasmani dan teknik analisis strategi perorangan berlandaskan perilaku sportif sesuai aktivitas fisik yang dimainkan di sekolah/madrasah

Peserta didik mendemonstrasikan dan menganalisis berbagai keterampilan gerak dalam konteks kombinasi aktivitas fisik perorangan dan berkelompok yang secara kolektif meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik juga mendemonstrasikan keterampilan mengikuti irama dalam konteks senam ritmik perorangan dengan rangkaian gerak lanjutan. Peserta didik menganalisis implementasi beberapa strategi perorangan sederhana dari sebagian olahraga permainan, aktivitas fisik berbentuk permainan, dan aktivitas fisik untuk bertahan hidup yang dimainkan di sekolah/madrasah. Beberapa peserta didik secara acak dan bergantian tetap ditugaskan berperan sebagai wasit atau juri. Dalam konteks berperilaku sportif, peserta didik mengidentifikasi contoh-contoh umum sumber yang dapat mengancam keteguhan untuk berperilaku sportif dalam olahraga (seperti perilaku tidak sportif dari lawan dan/atau wasit atau juri, pola berpikir “menang dengan cara apapun”, tekanan ekspektasi dari orang lain, bertaruh, hutang, cedera) serta mendeskripsikan kiat-kiat praktis untuk menghadapinya. Peserta didik juga mengidentifikasi berbagai jenis produk untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara tidak alami (*doping*) serta bahaya penggunaannya masing-masing.

Keterampilan dan Analisis Gerak dan Keselamatan: Mengetahui tindakan pencegahan lanjutan dan penanganan pertama pada cedera berat dalam beraktivitas fisik sesuai dengan aktivitas fisik yang berpotensi untuk diikuti orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati

Peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan beraktivitas fisik sesuai dengan peruntukannya secara aman. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana sesuai usia untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik (seperti mengganti lampu bohlam, menutup kembali lapisan kabel listrik yang terbuka). Peserta didik mendemonstrasikan kebiasaan dalam penerapan prinsip batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT: *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe) untuk berbagai jenis aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan manfaat dari keunikan pemanasan, pendinginan, peregangan, serta waktu istirahat yang cukup sesuai dengan aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan, pendinginan, dan peregangan yang sesuai dengan aktivitas yang diikuti. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mendeskripsikan teknik-teknik standar dalam penanganan pertama pada permasalahan retak dan patah tulang. Peserta didik mengidentifikasi penerapan prinsip batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT untuk berbagai jenis aktivitas fisik yang berpotensi untuk diikuti orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati.

Keterampilan dan Analisis Gerak, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengetahui jenis sistem energi yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti dan peran pola kecukupan gizi terhadap kinerja dalam beraktivitas fisik

Peserta didik mengidentifikasi jenis sistem energi yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik yang diikuti. Peserta didik juga mengidentifikasi urutan pengaruh dari masing-masing komponen fisik, mental, dan sosial yang telah diidentifikasi dapat membangun motivasi internalnya untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin. Peserta didik menganalisis kemajuan implementasi rencana aktivitas fisik sederhana. Peserta didik juga menganalisis peran rencana pola kecukupan gizi dan pola istirahat terhadap kemajuan implementasi rencana tersebut. Guru memberikan penekanan pada proses analisis, bukan pada ketercapaian target, sehingga pencatatan kemajuan implementasi dapat seakurat mungkin. Kedua hasil analisis tersebut dikaitkan dengan peningkatan kesehatan secara menyeluruh kemudian dipresentasikan kepada orang tua/wali.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengetahui lebih lanjut manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait penilaian asupan makanan dan penyakit kronis, perilaku seksual berisiko yang berdampak pada kesehatan reproduksi, serta zat berbahaya

Peserta didik mendeskripsikan pantangan dan dampak terjangkit penyakit kronis hipertensi, diabetes, asam urat, batu ginjal, dan radang sendi serta gaya hidup yang dapat mencegahnya. Peserta didik mengidentifikasi sumber informasi valid untuk mendukung pola makan sehat. Peserta didik mengevaluasi ketercapaian AKG dan dampaknya terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial serta performa akademik. Peserta didik mendeskripsikan jenis-jenis penyakit IMS, cara-cara penularan dan penanganan pertama, serta dampak fisik, mental, dan sosial jangka pendek-panjang jika tertular. Peserta didik membedakan harga diri di masa usia dewasa muda (sekitar 19-39 tahun), dewasa (sekitar 40-59 tahun), dan lansia (sekitar 60 tahun ke atas). Peserta didik mendeskripsikan penyebab, gejala, dan efek dari penyakit mental tingkat berat. Peserta didik memantau implementasi rencana manajemen stres diri sendiri. Peserta didik mendeskripsikan konsekuensi hukum jika melakukan pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan di dunia nyata dan dunia maya serta dampak negatif hukum jangka pendek-panjang. Peserta didik mendeskripsikan contoh dan tujuan penggunaan NAPZA yang tidak dilarang. Peserta didik juga mengidentifikasi pusat rehabilitasi kecanduan narkoba di sekitar tempat tinggal dan/atau sekolah/madrasah.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengetahui lebih lanjut sumber pelayanan kesehatan ramah remaja serta manfaat dan cara menjaga kesehatan sosial terkait promosi gaya hidup sehat, hubungan dengan orang lain, pencegahan kekerasan, pelecehan, dan perundungan, serta menghindari zat berbahaya di sekolah/madrasah

Peserta didik mendemonstrasikan kemampuan untuk menjaga kebersihan di lingkungan umum (seperti menggunakan alat pemotong tanaman). Peserta didik mempromosikan penanganan pertama untuk reaksi alergi dan penyakit kronis sesuai kebutuhan warga sekolah/madrasah. Peserta didik mendeskripsikan peran keluarga, pertemanan, dan sekolah/madrasah dalam penanganan pertama jika tertular IMS. Peserta didik juga mengidentifikasi tempat pelayanan kesehatan yang ramah remaja di sekitar tempat tinggal dan pelayanan kesehatan untuk membantu penyakit mental sedang (seperti gangguan kepribadian, *obsessive-compulsive*, PTSD). Peserta didik mendeskripsikan cara sederhana merespon terhadap penyakit mental tingkat berat

yang mungkin dialami oleh orang lain. Peserta didik mendemonstrasikan contoh cara mencegah terjadinya pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan pada teman sepermainan dan cara membantu yang bersangkutan jika terjadi. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk saling menjaga antar teman sepermainan dari tawaran untuk mengonsumsi produk yang dicurigai mengandung zat berbahaya, narkoba, atau psikotropika.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif sesuai dengan tuntutan kebugaran jasmani yang terukur, keterampilan dan analisis gerak, aturan, dan analisis strategi khusus dari aktivitas fisik yang dimainkan di sekolah/madrasah
- menunjukkan keteladanan untuk mempraktikkan tindakan keselamatan cedera berat di tempat beraktivitas fisik yang berpotensi untuk diikuti orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati
- mengenali sistem energi yang digunakan dan manfaat kecukupan gizi dalam aktivitas fisik yang diikuti
- mengenali cara menjaga kesehatan dengan asupan gizi sesuai AKG untuk pencegahan penyakit kronis dan gaya hidup, termasuk pencegahan perilaku seksual berisiko, manajemen stres, dan rehabilitasi akibat penyalahgunaan NAPZA
- mengenali pelayanan kesehatan yang ramah remaja; penanganan pertama pada masalah penyakit tidak menular; cara pencegahan pelecehan, perundungan, ataupun kekerasan pada orang lain; menghindari penyalahgunaan NAPZA; serta cara penanganan orang yang mengalami penyakit mental tingkat sedang

Fokus Pembelajaran PJOK Kelas 12

Keterampilan dan Analisis Gerak, Aturan dan Strategi, dan Sportivitas: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak spesifik melalui pengetahuan dasar tentang pengembangan rangkaian gerak dan strategi sederhana berlandaskan perilaku sportif sesuai aktivitas fisik yang diikuti

Peserta didik mendemonstrasikan dan menganalisis berbagai keterampilan gerak dalam konteks kombinasi aktivitas fisik perorangan dan berkelompok yang secara kolektif meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas fisik ini berbentuk olahraga permainan, aktivitas berbentuk permainan, dan aktivitas untuk bertahan hidup di darat dan di air yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada dan kebutuhan kompleksitas pembelajaran. Peserta didik merancang kemudian mendemonstrasikan rangkaian gerak senam ritmik berkelompok sederhana. Peserta didik juga merancang kemudian mendemonstrasikan strategi sederhana untuk beberapa jenis aktivitas fisik berbeda (tidak harus yang diikuti di sekolah/madrasah). Dalam konteks berperilaku sportif, peserta didik mengidentifikasi contoh-contoh umum sumber yang dapat mengancam keteguhan untuk berperilaku sportif dalam berbagai aktivitas sehari-hari di luar olahraga yang bersifat kompetitif serta mendeskripsikan kiat-kiat praktis untuk menghadapinya. Peserta didik juga mendemonstrasikan contoh cara sederhana untuk mendukung penghindaran dan/atau perlindungan diri bagi kenalan yang ditawari menggunakan produk-produk untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara tidak alami (*doping*).

Keterampilan dan Analisis Gerak dan Keselamatan: Mengenalkan tentang tindakan pencegahan dan penanganan pertama pada cedera dalam beraktivitas fisik sesuai

dengan aktivitas fisik yang berpotensi untuk diikuti orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati

Peserta didik secara komprehensif menyusun contoh program keselamatan beraktivitas fisik bagi orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati. Program ini harus mendukung rencana aktivitas fisik yang akan diusulkan kepada orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati (lihat topik selanjutnya). Dalam konteks program keselamatan tersebut, peserta didik mendemonstrasikan penggunaan peralatan yang aman (jika ada) sesuai dengan peruntukannya. Peserta didik juga mendemonstrasikan cara-cara sederhana untuk meningkatkan keselamatan tempat aktivitas fisik. Peserta didik mendeskripsikan tata cara penerapan prinsip batas beban beraktivitas fisik berbasis formula FITT. Peserta didik mendemonstrasikan teknik-teknik pemanasan, pendinginan, dan peregangan serta mendeskripsikan manfaatnya. Peserta didik mengidentifikasi beberapa contoh potensi cedera yang mungkin terjadi dan fasilitas penanganan pertama yang dibutuhkan berdasarkan identifikasi otot-otot utama yang digunakan.

Keterampilan dan Analisis Gerak, Hidup Sehat, Nutrisi, dan Kesehatan Mental: Mengenalkan usulan rencana aktivitas fisik sederhana untuk orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati

Peserta didik mengidentifikasi jenis sistem energi yang digunakan dalam beberapa contoh aktivitas fisik untuk orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati. Peserta didik kemudian mengembangkan dua rencana aktivitas fisik sederhana berbasis dua target kebugaran di antara *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (lama), dan *Type* (tipe); masing-masing satu untuk orang tua/wali dan satu untuk karyawan di bidang profesi yang diminati. Guru memberikan pertimbangan pada penetapan target kebugaran dan jenis aktivitas fisik yang diusulkan dalam rencana tersebut. Peserta didik melengkapi rencana-rencana tersebut dengan program keselamatan beraktivitas fisik (lihat topik sebelumnya) yang relevan dengan aktivitas fisik yang diusulkan. Peserta didik juga mengusulkan komponen fisik, mental, dan sosial yang berpotensi dapat membangun motivasi internal untuk beraktivitas fisik secara sehat dan rutin sesuai dengan aktivitas fisik yang diusulkan. Rencana untuk orang tua/wali dipresentasikan kepada yang bersangkutan.

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengetahui manfaat dan cara menjaga kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat, manajemen stres, dan keterampilan menghindari kecanduan zat berbahaya dalam kehidupan sehari-hari

Peserta didik mendeskripsikan dampak dari terjangkitnya penyakit kronis jantung, stroke, osteoporosis, kanker, dan alzheimer serta gaya hidup yang dapat mencegahnya. Peserta didik juga mendeskripsikan pantangan dan penanganan pertama untuk penyakit kronis jantung dan stroke. Peserta didik menganalisis faktor risiko individu dan memprediksi status kesehatan di masa depan. Peserta didik mendeskripsikan perubahan fisik, mental, dan sosial serta cara-cara untuk mencegah terjerumus perilaku seksual berisiko memasuki masa usia dewasa muda (sekitar 19-39 tahun). Peserta didik mengevaluasi implementasi rencana manajemen stres diri sendiri, kemudian menyesuaikannya dengan mengantisipasi perubahan tuntutan hidup memasuki masa usia dewasa muda. Peserta didik mendeskripsikan dampak negatif fisik, mental, dan sosial yang berpotensi dialami oleh pelaku dan korban pelecehan, perundungan, dan/atau kekerasan dalam pergaulan dunia nyata dan dunia maya. Peserta didik juga mendeskripsikan langkah rehabilitasi kecanduan narkotika, psikotropika, dan/atau obat-obatan terlarang (narkoba).

Hidup Sehat, Nutrisi, Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Sosial: Mengenalkan cara mengakses sumber pelayanan kesehatan ramah remaja, manfaat dan cara menjaga kesehatan terkait promosi gaya hidup sehat, pencegahan kekerasan, perundungan, pelecehan di sekolah/madrasah, serta promosi bebas zat berbahaya di luar sekolah/madrasah

Peserta didik mempromosikan gaya hidup sehat di sekolah/madrasah dan luar sekolah/madrasah yang berbasis pada (1) kebersihan diri dan lingkungan, (2) pencegahan terjangkitnya berbagai penyakit kronis, dan (3) cara-cara praktis menjaga asupan gizi seimbang dan manfaatnya. Peserta didik menyusun katalog informasi pelayanan kesehatan di sekitar tempat tinggal. Peserta didik juga mempromosikan gaya hidup sehat di sekolah/madrasah dan luar sekolah/madrasah yang (1) bebas perilaku seksual berisiko; (2) bebas stigma terhadap orang yang memiliki kesehatan mental; (3) anti pelecehan, perundungan, dan kekerasan; serta (4) menjaga diri dari ancaman zat berbahaya dan NAPZA.

Sasaran Kompetensi yang Diharapkan

Peserta didik:

- menunjukkan kesenangan untuk aktif beraktivitas fisik secara sportif dengan mengembangkan strategi sederhana sesuai dengan aktivitas fisik yang dimainkan di sekolah/madrasah
 - menunjukkan keteladanan dengan mempromosikan tindakan keselamatan di tempat beraktivitas fisik yang berpotensi untuk diikuti orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati
 - menunjukkan keteladanan dengan mempromosikan usulan rencana aktivitas fisik sederhana untuk orang tua/wali dan karyawan di bidang profesi yang diminati
 - menunjukkan keteladanan menjaga kesehatan dengan penerapan perilaku gaya hidup sehat, termasuk melalui pencegahan penyakit kronis, perilaku seksual berisiko, manajemen stres, serta mengenali langkah rehabilitasi akibat penyalahgunaan NAPZA
 - menunjukkan keteladanan dengan mempromosikan pelayanan kesehatan yang ramah remaja dan gaya hidup sehat di dalam lingkungan sekolah/madrasah dan di luar sekolah/madrasah
-

FOKUS PEMBELAJARAN

SD/MI - SMP/MTs - SMA/MA

Fokus Pembelajaran ini memberikan tekanan pada proses belajar yang kohesif, perluasan pengetahuan secara bermakna, dengan berfokus pada sejumlah “target utama” yang signifikan, dan menawarkan cara berpikir tentang apa yang penting pada setiap muatan kurikulum. Bermula dari sejumlah kecil “target utama” itu, siswa memperluas dan memperdalam “capaian belajar yang penting” dari standar isi maupun standar kompetensi lulusan. Dengan fokus pembelajaran ini, guru akan lebih terbantu dalam mendesain pembelajaran secara kreatif dan inovatif sesuai dengan kondisi kelas masing-masing sekolah, karena fokus materi dan jenis pengalaman belajar serta sasaran kompetensi yang diharapkan disajikan secara jelas dan terarah.

Fokus Pembelajaran ini juga akan memudahkan guru mengambil keputusan fokus tindakan pembelajaran apa yang harus segera dilakukan ketika situasi dan keadaan darurat terjadi, misalnya ketika terjadi bencana yang memaksa pembelajaran tidak bisa dilakukan sebagaimana mestinya.

ISBN 978-623-95494-0-4



Diterbitkan oleh:

Badan Standar Nasional Pendidikan

Gedung D Lt.2 Mandikdasmen,

JL. RS Fatmawati, Cipete, RT.6/RW.5, Cipete Selatan, Kec. Cilandak,
Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12410