

**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

**TESIS**



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Oleh:  
FARHAN BUDI PRASETIYO  
NIM 20733251033**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN  
KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

**TESIS**

**FARHAN BUDI PRASETIYO  
NIM 20733251033**


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim penguji Hasil Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta


Tanggal 4 September 2023



**Koordinator Program Studi**

**Dosen Pembimbing**

  
**Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.**  
NIP. 196706051994031001

  
**Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 197807022002121004

## ABSTRAK

**FARHAN BUDI PRASETIYO:** *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Tesis. Yogyakarta: Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. (2) Kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. (3) Solusi yang dilakukan untuk mengatasi kendala implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian campuran (*mixed methods*). Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah dan guru PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yang diambil berdasarkan *random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu wawancara dan angket. Teknik analisis data yang digunakan yaitu kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori cukup dan baik yaitu sebesar 50,00%. SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar secara bertahap, dan sudah menerapkan Pembelajaran Berbasis Proyek yang merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang ada dalam Kurikulum Merdeka Belajar. (2) Kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yaitu guru masih sulit dalam menanamkan 6 karakter Profil Pelajar Pancasila kepada siswa dengan berbagai karakteristik yang dimiliki masing-masing siswa. Selain itu dari pengamatan yang peneliti lakukan juga terlihat bahwa guru belum bisa keluar dari zona nyaman mereka dalam mengajar seperti terlihat bahwasannya dalam mengajar masih nyaman dengan penggunaan metode itu-itu saja dan masih minimnya kemampuan guru dalam menggunakan media pembelajaran, hal ini terlihat ketika guru mengajar kebanyakan hanya menjelaskan materi kemudian memberikan tugas untuk siswa. (3) Solusi yang dilakukan dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yaitu guru mencari informasi atau referensi tentang asesmen pembelajaran dan rutin mengikuti pelatihan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yang diadakan.

**Kata Kunci:** *Implementasi, Kurikulum Merdeka Belajar, PJOK*

## ABSTRACT

**FARHAN BUDI PRASETIYO:** *Implementation of Merdeka Belajar Curriculum in Physical Education, Sports and Health (PJOK) Subjects in State Junior High Schools in Sleman Regency. Thesis. Yogyakarta: Master of Physical Education, Faculty of Sport and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023.*

This research aims to find out: (1) Implementation of the Independent Learning Curriculum in PJOK subjects at State Junior High Schools in Sleman Regency. (2) Obstacles in the implementation of the Merdeka Belajar Curriculum in PJOK subjects at State Junior High Schools in Sleman Regency. (3) Solutions made to overcome the obstacles to the implementation of the Merdeka Belajar Curriculum in PJOK subjects.

This type of research is mixed research (mixed methods). The subjects of this study were principals and PJOK teachers at public junior high schools in Sleman Regency who were taken based on random sampling. The instruments used were interviews and questionnaires. The data analysis techniques used were qualitative and quantitative.

The results showed that: (1) The implementation of Merdeka Belajar Curriculum in PJOK subjects in public junior high schools in Sleman Regency is in the sufficient and good categories, namely 50.00%. State Junior High Schools in Sleman Regency have implemented the Merdeka Belajar Curriculum in stages, and have implemented Project-Based Learning, which is one of the learning activities in the Merdeka Belajar Curriculum. (2) The obstacles in the implementation of the Merdeka Belajar Curriculum in PJOK subjects at State Junior High Schools in Sleman Regency are that teachers are still difficult to instill the 6 characters of the Pancasila Student Profile to students with the various characteristics that each student has. In addition, from the observations made by researchers, it can also be seen that teachers have not been able to get out of their comfort zone in teaching, as it can be seen that in teaching they are still comfortable with using that method and the teacher's lack of ability to use learning media, this can be seen when the teacher teaches mostly only explaining the material and then giving assignments to students. (3) The solution carried out in the implementation of the Merdeka Belajar Curriculum in PJOK subjects at State Junior High Schools in Sleman Regency is that teachers look for information or references about learning assessments and regularly attend training on the implementation of the Merdeka Belajar Curriculum held.

**Keywords:** *Implementation, Merdeka Belajar Curriculum, PJOK*

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Farhan Budi Prasetyo  
Nomor Mahasiswa : 20733251033  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta 18 September 2023  
Yang membuat pernyataan,



Farhan Budi Prasetyo  
NIM 20733251033

**LEMBAR PENGESAHAN**

**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN  
KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

**FARHAN BUDI PRASETIYO  
NIM 20733251033**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 13 September 2023

**DEWAN PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ngatman, M.Pd. (Ketua/Penguji)		6 Oktober 2023
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		6 Oktober 2023
Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Penguji I)		3 Oktober 2023
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. (Penguji II/Pembimbing)		6 Oktober 2023

Yogyakarta, 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,  


Prof. Dr. Ahmad Nasrullah, S.Or., M.Or.  
NIP 198306262008121002 ✚

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk Bapak dan Ibu yang atas kasih sayangmu dan didikanmu yang takkan terbalas serta selalu mendoakan anakmu.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.



3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., Koorprodi Magister Pendidikan Jasmani serta para dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Kepala sekolah dan guru SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yang telah memberikan izin penelitian.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 18 September 2023



Farhan Budi Prasetyo

NIM 20733251033

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	14
C. Pembatasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah.....	15
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian .....	15
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
A. Kajian Teori .....	17
1. Kurikulum Merdeka Belajar .....	17
a. Pengertian Kurikulum.....	17
b. Pengertian Kurikulum Merdeka Belajar .....	20
c. Struktur Kurikulum Merdeka Belajar.....	28
d. Konsep Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran .....	35
2. Karakter Pelajar Pancasila .....	49
3. Pembelajaran PJOK.....	60
a. Pengertian Pembelajaran .....	60
b. Tujuan Pembelajaran .....	65
c. Pembelajaran PJOK.....	67
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	74
C. Kerangka Pikir .....	79
D. Pertanyaan Penelitian .....	81

<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>83</b>
A. Jenis Penelitian .....	83
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	83
C. Sumber Data Penelitian .....	84
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	85
E. Validitas dan Reliabilitas .....	90
F. Analisis Data .....	92
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>98</b>
A. Hasil Penelitian .....	98
1. Hasil Analisis Kualitatif .....	98
2. Hasil Analisis Kuantitatif .....	119
B. Pembahasan .....	126
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>140</b>
A. Simpulan .....	140
B. Keterbatasan Penelitian .....	141
C. Implikasi .....	141
D. Saran .....	142
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>143</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>153</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pengembangan Pengetahuan.....	41
Gambar 2. Peta Konsep Dimensi Profil Pelajar Pancasila.....	54
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir.....	81
Gambar 4. Diagram Batang Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.....	121
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Perencanaan Pembelajaran.....	122
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Pelaksanaan Pembelajaran .....	124
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Evaluasi Pembelajaran .....	125

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	88
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	89
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen .....	90
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	91
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	92
Tabel 6. Norma Penilaian.....	93
Tabel 7. Deskriptif Statistik Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.....	120
Tabel 8. Norma Penilaian Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.....	120
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Perencanaan Pembelajaran .....	121
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Perencanaan Pembelajaran .....	122
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Pelaksanaan Pembelajaran .....	123
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Pelaksanaan Pembelajaran.....	123
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Evaluasi Pembelajaran .....	124
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Evaluasi Pembelajaran.....	125

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi .....	154
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	156
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	160
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	164
Lampiran 5. Data Uji Coba.....	170
Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas.....	171
Lampiran 7. Data Penelitian .....	173
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif .....	176
Lampiran 9. Modul Ajar PJOK SMP .....	179
Lampiran 10. Contoh Alur Tujuan Pembelajaran .....	209
Lampiran 11. Contoh Capaian Pembelajaran .....	305
Lampiran 12. Dokumentasi .....	309

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu jalan untuk membentuk manusia seutuhnya, berahlak mulia dan berkepribadian baik. Seperti yang diungkapkan Masgumelar & Mustafa (2021, p. 49) bahwa pendidikan adalah upaya sadar dan terencana oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat aktif dalam pengembangan dirinya baik dari segi keterampilan, sikap, maupun pengetahuan. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019-2024, salah satu visi Pemerintah Republik Indonesia berfokus pada pengembangan sumber daya manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen talenta. Visi ini berkesesuaian dengan kesiapsiagaan insan pendidikan nasional dalam menghadapi tantangan global abad ke-21, di mana sudah tidak ada lagi sekat-sekat antarnegara di berbagai bidang kehidupan. Risiko dari kondisi ini adalah perlu dipersiapkan peserta didik yang memiliki daya saing untuk menghadapinya.

Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut. Layanan pendidikan diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar se nyaman mungkin dalam suasana bahagia, menantang, bermakna, namun menyenangkan dan tanpa adanya rasa tertekan. Kondisi ini yang memungkinkan peserta didik dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan umum (*general capabilities*)

berupa kemampuan berpikir ke tingkat yang lebih tinggi atau *Higher Order Thinking Skills* (HOTS), kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolaboratif (*collaborative*), dan memiliki keterampilan berkomunikasi (*communication skills*) atau biasa dikenal 4 C, pelajar yang berkarakter baik, dan terliterasi (Misrom, et al., 2020, p. 156). Kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran (*learning area*) juga akan terfasilitasi dengan baik (Muhajir, 2022, p. 2).

Kondisi yang terjadi saat ini adalah tersedianya berbagai kemudahan akses dan layanan berbagai kebutuhan kehidupan sehingga selain berdampak positif pada sisi tertentu, juga adanya risiko negatif pada sisi lain. Anak-anak yang malas bergerak dan melakukan aktivitas jasmani merupakan salah satu contoh sisi negatif ini. Padahal, disadari bahwa kekurangan gerak dan aktivitas jasmani (tunagerak) berakibat munculnya penyakit degeneratif pada tubuh yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan daya saing seseorang. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik (Filiz & Konukman, 2020, p. 48). Pelaksanaan PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, akan tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.



PJOK bukan hanya merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia saja. PJOK juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Razouki, et al., 2021, p. 201). Aktivitas fisik menjadi hal yang utama dan dominan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, keunikan lainnya dari PJOK adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, dan meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik (Wright & Richards, 2021, p. 21).

Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Selain itu, PJOK bertujuan melatih gerak motorik dan menjaga kesehatan jasmani maupun rohani (Bulqini, et al., 2021, p. 55). Tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerjasama. Pada dasarnya, peserta didik membutuhkan suatu dorongan dalam mencapai keberhasilan pada kegiatan pembelajaran (Pasaribu & Mashuri, 2019, p. 89). Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana

kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya profil pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

Muhajir (2022, p. 13) mengemukakan bahwa PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik, p. (1) Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk profil pelajar Pancasila. (2) Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat. (3) PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum. (4) PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani. (5) PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *Developmentally Appropriate Practices* (DAP).

Pada dasarnya kebanyakan sekolah masih mengalami kesulitan dan dirasakan masih belum efektif dalam melaksanakan proses pembelajaran, dan jika kondisi ini terus berlanjut tidak menutup kemungkinan akan terjadi yang

namanya loss learning yang dapat mengakibatkan turunnya motivasi belajar di sekolah dan tentunya akan mengalami penurunan akademisi masal (Pasani, et a., 2021, p. 2). Berdasarkan hal tersebut, kiranya sudah sepatutnya pemerintah melalui Kementrian Pendidikan menyiapkan kurikulum yang sesuai dan tepat guna dalam menyelesaikan persoalan tersebut. Dari hal itulah pemerintah membuat suatu rancangan kurikulum yang kiranya dapat dijalankan oleh setiap satuan pendidikan, yaitu kurikulum 2013, kurikulum darurat, dan kurikulum merdeka. Dalam hal ini pemerintah memberikan instruksi kepada setiap satuan pendidikan untuk memilih kurikulum yang sesuai dengan kemampuan sekolah dan karakteristik peserta didiknya. Tantangan bagi sekolah sekarang ini menerapkan kurikulum yang dapat membuat peserta didik merasa termotivasi untuk terus belajar dan juga dirancang sesuai dengan perkembangan zaman.

Kurikulum merdeka menjadi salah satu alternatif yang dapat diterapkan setiap satuan pendidikan, hal ini dikarenakan ada beberapa keunggulan dalam kurikulum merdeka, diantaranya lebih sederhana dan mendalam, lebih merdeka, dan memberikan penyediaan keberagaman perangkat bahan ajar yang mutakhir. Pendidikan selalu mengupayakan terciptanya peserta didik yang selalu melakukan pembaharuan setiap waktu. Dari perubahan dan inovasi yang dihasilkan tersebut mampu memberikan kontribusi yang maksimal bagi kemajuan suatu bangsa yang memiliki sumber daya manusia yang berkualitas (Sopiansyah, dkk., 2022, p. 34).

Kurikulum merdeka merupakan kebijakan yang dirancang pemerintah untuk membuat lompatan besar dalam aspek kualitas pendidikan agar menghasilkan peserta didik dan lulusan yang unggul dalam menghadapi tantangan masa depan yang kompleks (Arifin & Razak, 2022, p. 202). Inti merdeka belajar adalah kemerdekaan berpikir bagi peserta didik dan guru. Merdeka belajar mendorong terbentuknya karakter jiwa merdeka di mana guru dan peserta didik dapat secara leluasa dan menyenangkan mengeksplorasi pengetahuan, sikap dan keterampilan dari lingkungan (Daga, 2021, p. 10). Keberadaan merdeka belajar sangat relevan dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan pendidikan abad 21, hal ini karena dalam kurikulum merdeka belajar melesatkan pendidikan yang memerdekakan dan otonom baik guru maupun sekolah untuk menginterpretasi kompetensi dasar dalam kurikulum menjadi penilaian guru (Sherly, dkk., 2021, p. 183).

Kurikulum merdeka belajar adalah suatu kurikulum pembelajaran yang mengacu pada pendekatan bakat dan minat (Akib, et al., 2020, p. 39). Di sini, para pelajar (baik peserta didik maupun mahasiswa) dapat memilih pelajaran apa saja yang ingin dipelajari sesuai dengan bakat dan minatnya. Kurikulum atau program Merdeka Belajar ini diluncurkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbud Ristek) Nadiem Makarim sebagai bentuk dari tindak evaluasi perbaikan Kurikulum 2013. Tujuan merdeka belajar ialah agar para guru peserta didik serta orang tua bisa mendapatkan suasana yang menyenangkan. Diharapkan dari merdeka belajar, guru dan peserta didik dapat merdeka dalam berpikir sehingga hal ini dapat

diimplementasikan dalam inovasi guru dalam menyampaikan materi kepada peserta didik, tidak hanya itu peserta didik juga dimudahkan dalam merdeka belajar karena peserta didik dimudahkan dalam berinovasi dan kreativitas dalam belajar. Di samping itu merdeka belajar dapat mendorong peserta didik belajar dan mengembangkan dirinya, membentuk sikap peduli terhadap lingkungan di mana peserta didik belajar, mendorong kepercayaan diri dan keterampilan peserta didik serta mudah beradaptasi dengan lingkungan masyarakat (Ainia, 2020, p. 96).

Sebelumnya, kurikulum ini juga disebut sebagai Kurikulum Prototipe yang merupakan salah satu bagian dari upaya pemerintah untuk mencetak generasi penerus yang lebih kompeten dalam berbagai bidang (Hambali, dkk., 2023, p. 714). Guru dapat berkontribusi secara kolaboratif dan efektif bekerja dengan pengembangan kurikulum sekolah untuk mengatur dan menyusun materi, buku teks, dan konten pembelajaran. Dalam gambaran penerapan kurikulum merdeka, bentuk struktur kurikulum Merdeka terdiri dari atas kegiatan intrakurikuler, proyek penguatan profil pelajar Pancasila, dan ekstrakurikuler (Marsidin, 2020, p. 2). Dimana, alokasi jam pelajaran pada struktur kurikulum dituliskan secara total dalam satu tahun dan dilengkapi dengan saran alokasi jam pelajaran jika disampaikan secara reguler atau mingguan. Secara umum, sebagaimana dikutip laman Kemendikbudristek, tidak ada perubahan pada total jam pelajaran. Kegiatan pembelajaran, yaitu pembelajaran intrakurikuler dan proyek penguatan profil pelajar Pancasila.

Profil Pelajar Pancasila yang lahir dari kegelisahan degradasi moral generasi bangsa, khususnya kalangan pelajar, akibat mentalitas yang belum siap menghadapi era komunikasi dan digitalisasi menjadi salah satu elemen penting dalam implementasi Kurikulum Merdeka. Fenomena sikap anarkistis, perkelahian pelajar, paparan pornografi dan pornoaksi, penyalahgunaan narkoba, hingga aksi perundungan (*bullying*) yang marak diberitakan di media massa menjadi keprihatinan banyak pihak, khususnya orang tua. Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar mendorong semua komponen satuan pendidikan, mulai dari kepala sekolah, staf pengajar, staf tenaga kependidikan dan juga peserta didik. Semua bergerak dan belajar untuk memahami konsep Kurikulum Merdeka Belajar, terutama substansi dari implementasi Kurikulum Merdeka Belajar bagi peserta didik (Nurzila, 2022, p. 90). Kurikulum merdeka yang menjadi standar penggerak sekolah yang menghasilkan peserta didik yang berakhlak mulia, mandiri berpikir kritis, berkebudayaan, berkolaborasi dan berwawasan kebhinekaan (Sumarsih dkk., 2022, p. 4).

Projek penguatan profil pelajar Pancasila dilaksanakan dengan melatih peserta didik untuk menggali isu nyata di lingkungan sekitar dan berkolaborasi untuk memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu, alokasi waktu tersendiri sangat dibutuhkan guna memastikan projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dapat berjalan dengan baik. Di sisi lain, untuk muatan lokal satuan pendidikan atau pemerintah daerah dapat menambahkan muatan tambahan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik. Satuan pendidikan atau

daerah dapat mengelola kurikulum muatan lokal secara fleksibel. Muatan lokal dapat dilakukan melalui tiga metode yaitu dengan metode mengintegrasikan muatan lokal ke dalam mata pelajaran lain, mengintegrasikan muatan lokal ke tema proyek penguatan profil Pancasila, atau mengembangkan mata pelajaran khusus muatan lokal yang berdiri sendiri sebagai bagian dari program intrakurikuler.

Dalam kurikulum Merdeka ketuntasan hasil belajar tidak lagi diukur dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang berupa nilai kuantitatif. Asesmen formatif pada pembelajaran dilakukan untuk mengidentifikasi ketercapaian tujuan pembelajaran. Capaian belajar dapat diidentifikasi dengan mengidentifikasi ketercapaian tujuan pembelajaran. Guru diberikan keleluasaan untuk menentukan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran sesuai dengan karakteristik kompetensi pada tujuan pembelajaran dan aktivitas pembelajarannya. Selain itu, peserta didik dapat melanjutkan ke kelas di atasnya sesuai dengan potret ketercapaian tujuan pembelajaran.

Salah satu yang menjadi tokoh sentral dalam pendidikan, yakni guru yang merupakan orang utama dalam menyampaikan materi kepada peserta didik, sehingga guru juga dituntut menguasai materi pelajaran. Guru sangat berperan dalam penerapan kebijakan merdeka belajar. Guru dapat berkontribusi secara kolaboratif dan efektif bekerja dengan pengembangan kurikulum sekolah untuk mengatur dan menyusun materi, buku teks, dan konten pembelajaran. Keterlibatan guru dalam proses pengembangan kurikulum penting dilakukan untuk menyelaraskan isi kurikulum dengan

kebutuhan peserta didik di kelas (Alsubaie, 2019, p. 106). Sebagai seorang pendidik, guru dapat memahami psikologi peserta didik, mengetahui tentang metode dan strategi pembelajaran. Guru juga berperan sebagai evaluator untuk penilaian hasil belajar peserta didik.

Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada peserta didik. Guru PJOK dengan karakter ini mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan profil pelajar Pancasila, yaitu belajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Semua pihak berkepentingan untuk mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik. Kehadiran buku panduan bagi guru PJOK ini diharapkan turut memberi sumbangsih dalam memperbanyak ragam sumber informasi. Permasalahan umum yang dihadapi oleh pengabdian adalah implementasi kurikulum merdeka. Pada umumnya guru-guru belum sepenuhnya memahami pemakaian kurikulum merdeka.

Kurikulum Merdeka Belajar juga sudah diterapkan di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Februari 2023 di



5 SMP Negeri se-Kabupaten Sleman, peneliti menemukan beberapa kendala terkait implementasi Kurikulum Merdeka Belajar. Berbagai kendala tersebut di antaranya terkait dengan literasi, referensi, akses digital, kompetensi guru, dan pengelolaan waktu. Diketahui bahwa sebagian besar guru masih mengandalkan buku paket, baik buku peserta didik maupun buku guru sebagai satu-satunya sumber belajar. Sedangkan sumber belajar lainnya dianggap tidak penting. Dengan kurangnya pemahaman pendidik, peserta didik, tenaga kependidikan, bahkan orang tua akan menghasilkan proses merdeka belajar yang tidak tercapai sepenuhnya sesuai konsep. Pemahaman konsep kurikulum merdeka oleh orang tua juga sangat penting sebab dengan adanya dukungan dari orang tua maka dalam proses penerapan merdeka belajar dapat berjalan dengan baik. Kendala lainnya adalah sebagian peserta didik tidak memiliki media yang dibutuhkan dalam penerapan Merdeka Belajar ini.

Seperti hasil wawancara dengan salah satu guru PJOK, yang menyatakan bahwa “Kendalanya itu, saya pribadi masih kesulitan dalam pelaksanaan konsep belajar dengan kurikulum merdeka belajar ini. Apalagi tuntutan guru juga lebih banyak dibanding kurikulum sebelumnya. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidik tidak saja dituntut menguasai materi pelajaran, strategi, dan metode mengajar, menggunakan media atau alat pembelajaran”. Selanjutnya bahwa nilai karakter Pancasila ini belum berjalan dengan baik, melihat karakter Pancasila yang dikembangkan belum sepenuhnya terealisasi pada semua peserta didik. Pengembangan karakter

Pancasila ini dinilai guru butuh waktu dalam pencapaiannya. Kemudian, dalam pelaksanaan kurikulum merdeka belajar ini masih banyak kendala dalam temuan wawancara dimana konsep belajar yang belum sepenuhnya terlaksana secara efisien dan efektif, kemudian kompetensi guru kurang dalam proses belajar mengajar, guru masih terkonteks pada buku dalam pembelajaran, sehingga sumber belajar yang lainnya tidak dianggap penting.

Berkaitan dengan panduan pelaksanaan kurikulum merdeka belajar, pemerintah sebenarnya sudah menyiasati dengan mengadakan *platform* merdeka belajar yang dapat dipergunakan oleh guru untuk melakukan pembelajaran. Akan tetapi, *platform* ini dirasa belum mampu memenuhi seluruh kebutuhan guru untuk melaksanakan proses pembelajaran pada kurikulum Merdeka Belajar. Guru tidak bisa hanya berpegangan kepada *platform* Merdeka Belajar saja untuk mengerti dan paham mengenai tata cara melaksanakan pembelajaran yang ideal sesuai tuntutan Kurikulum Merdeka Belajar. Sangat diperlukan adanya panduan khusus beserta penjelasan dalam forum seminar atau workshop berkala dari Kemdikbudristek yang khusus membahas mengenai pengimplementasian kurikulum merdeka pada sekolah. Kegiatan ini perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilengkapi dengan pelatihan tahap per tahap untuk memenuhi kebutuhan guru dalam melaksanakan pembelajaran pada tiap tahapannya sesuai tuntunan kurikulum merdeka.

Fakta teoritis berdasarkan hasil penelitian Dwiputri & Anggraeni (2021) menunjukkan bahwa permasalahan yang seringkali terjadi di

lingkungan sekolah seperti perlakuan kekerasan antara peserta didik dengan peserta didik lain (*bullying*), bolos sekolah, adanya pergaulan bebas, ketidakjujuran yang membudaya, menurunnya rasa hormat kepada orang tua, guru dan hal lainnya. Sarana dan prasarana menjadi masalah besar, terutama sekolah yang kurang mengakses teknologi dengan baik (Matondang dkk., 2022). Studi Miladiah, dkk., (2023) menyatakan bahwa faktor yang menjadi kendala dalam penerapan merdeka belajar adalah kurangnya pemahaman yang dimiliki pendidik, peserta didik, bahkan orang tua, sehingga menghambat tujuan dari proses penerapan merdeka belajar. Serta kurangnya sarana prasarana yang tersedia dalam penerapan kurikulum merdeka.

Pengimplementasian Kurikulum Merdeka Belajar ini tentunya akan menimbulkan beberapa perubahan di dalam sistem pembelajarannya, yang dulunya hanya dilakukan di dalam namun sekarang dapat dilakukan senyaman mungkin demi mempermudah proses interaksi antara guru dan peserta didik. Sistem pembelajaran dalam program merdeka belajar ini nantinya akan didesain sedemikian rupa, sehingga dapat membentuk karakter peserta didik dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan tanpa harus terbebani dengan standar nilai dan target pencapaian yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian besar guru masih mengandalkan buku paket, baik buku peserta didik maupun buku guru sebagai satu-satunya sumber belajar.
2. Konsep belajar belum sepenuhnya terlaksana secara efisien dan efektif.
3. Guru merasa kesulitan dalam memanfaatkan *platform* Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK.
4. Guru kurang memanfaatkan teknologi dalam mendalami pemahaman mengenai implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK, serta memahami berbagai landasan hukum yang berkaitan dengan Kurikulum Merdeka Belajar.
5. Guru tidak bisa maksimal dalam menggunakan fasilitas yang dapat menunjang pemahaman terhadap Kurikulum Merdeka Belajar.
6. Belum diketahui secara pasti implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman?
2. Apa saja kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman?
3. Bagaimana solusi implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.
2. Kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.
3. Solusi yang dilakukan untuk mengatasi kendala implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan dijadikan referensi bagi penelitian sejenis berupa konsep-konsep yang berhubungan dengan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.
- b. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahapeserta didik FIKK UNY.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat membantu khususnya guru mata pelajaran PJOK dalam memahami tentang implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK, sehingga mampu dalam menerapkan proses pembelajaran sesuai dengan Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK.
- b. Sebagai bahan pertimbangan pihak sekolah dan pemerintah agar lebih meningkatkan proses Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pembelajaran PJOK dengan memperbaiki segala kekurangan yang ada.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kurikulum Merdeka Belajar**

###### **a. Pengertian Kurikulum**

Secara etimologis, kurikulum berasal dari kata dalam Bahasa Latin "*curir*" yang artinya pelari, dan "*curere*" yang artinya "tempat berlari". Jadi istilah kurikulum berasal dari dunia olah raga pada zaman Romawi kuno di Yunani, yang mengandung pengertian suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai dengan finish. Secara terminologis, istilah kurikulum yang digunakan dalam dunia pendidikan dengan pengertian sebagai sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik untuk mencapai satu tujuan pendidikan atau kompetensi yang ditetapkan. Sebagai tanda atau bukti bahwa seseorang peserta didik telah mencapai standar kompetensi yang telah ditetapkan adalah dengan sebuah ijazah atau sertifikat (Baderiah, 2018, p. 7).

Kurikulum menjadi dasar dan cermin falsafah pandangan hidup suatu bangsa, akan diarahkan kemana dan bagaimana bentuk kehidupan bangsa ini di masa depan, semua itu ditentukan dan digambarkan dalam suatu kurikulum pendidikan. Kurikulum haruslah dinamis dan terus berkembang untuk menyesuaikan berbagai perkembangan yang terjadi pada masyarakat dunia dan

haruslah menetapkan hasilnya sesuai dengan yang diharapkan (H. Baharun, 2017, p. 1). Kurikulum merupakan salah satu komponen yang memiliki peran penting dalam sistem pendidikan, sebab dalam kurikulum bukan hanya dirumuskan tentang tujuan yang harus dicapai, sehingga memperjelas arah pendidikan, akan tetapi juga memberikan pemahaman tentang pengalaman belajar yang harus dimiliki setiap peserta didik. Kurikulum dan pembelajaran merupakan dua hal yang tidak terpisahkan walaupun keduanya memiliki posisi yang berbeda (Abdurashidova, 2022, p. 136).

Kurikulum berisi mata pelajaran yang harus ditempuh dan dipelajari oleh peserta didik untuk mendapatkan pengetahuan. Pada hakikatnya kurikulum merupakan rancangan dari sebuah kegiatan proses belajar mengajar yang telah direncanakan. Kurikulum juga dapat diartikan sebagai program yang direncanakan untuk diterapkan di Sekolah dan kurikulum sebagai program yang direncanakan yang kemudian di implementasikan di dalam kelas (Gunawan, 2017, p. 57). Menurut Chiu & Chai (2020, p.2) kurikulum pada hakikatnya merupakan sebuah rancangan yang menjadi panduan dalam menyelenggarakan proses pendidikan, serta di dalamnya terdapat rencana yang banyak dipengaruhi oleh perencanaan tentang keberadaan pendidikan. Konteks kurikulum dimaknai secara komprehensif, yang mana didalam kurikulum mencakup semua



aspek kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik baik di lingkungan Sekolah.

Kurikulum bukan hanya dimaknai sebagai dokumen yang berisi deretan mata pelajaran yang dipenuhi pada satu waktu tertentu. Namun harus berisi mengenai perencanaan proses pembelajaran yang dilakukan peserta didik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, karena hal tersebut erat kaitanya dengan evaluasi keberhasilan dalam implementasi kurikulum. Target dari implementasi kurikulum tidak hanya dilihat dari kemampuan peserta didik dalam menguasai isi dan materi pembelajaran melainkan perlu dilihat bagaimana proses atau kegiatan pembelajaran sebagai sebuah pengalaman belajar (Fatmawati, 2021, p. 21).

Pendapat Darman (2021, p. 24) bahwa kurikulum harus bersifat fleksibel yang berarti kurikulum harus mudah diubah dan disesuaikan dengan perkembangan masa dan ilmu pengetahuan. Dalam kurikulum terdapat sebuah rancangan yang di programkan untuk proses pembelajaran di sekolah dan untuk peserta didik. Pada hakikatnya pendidikan adalah sebuah landasan dalam membangun sebuah bangsa, maju dan mundurnya bangsa dapat digambarkan melalui kualitas pendidikannya. Pendidikan dalam sebuah bangsa dapat dikatakan berkualitas baik apabila dapat menghasilkan suber daya manusia yang berkualitas, sehingga dapat membangun bangsanya menjadi Negara yang maju.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan kurikulum adalah alat yang digunakan untuk acuan dalam mencapai keberhasilan pembelajaran. Kurikulum sendiri bersifat dinamis yang artinya kurikulum selalu berubah sesuai dengan perkembangan zaman, perkembangan teknologi, dan ilmu pengetahuan, kemampuan peserta didik. Oleh karena itu, kurikulum harus selalu dimonitoring dan dievaluasi untuk perbaikan dan penyempurnaan, perbaikan kurikulum dilakukan terus menerus maksudnya agar tidak luput ketinggalan jaman.

**b. Pengertian Kurikulum Merdeka Belajar**

Kemerdekaan dan kebebasan ini, diharapkan pendidikan di Indonesia menjadi semakin maju dan berkualitas, yang ke depannya mampu memberikan dampak positif secara langsung terhadap kemajuan bangsa dan negara. Progresivisme adalah salah satu aliran filsafat pendidikan modern yang menginginkan adanya perubahan mendasar terhadap pelaksanaan pendidikan ke arah yang lebih baik, berkualitas dan memberikan manfaat yang nyata bagi peserta didik. Aliran progresivisme menekankan akan pentingnya dasar-dasar kemerdekaan dan kebebasan kepada peserta didik. Peserta didik diberikan keleluasaan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang terpendam dalam dirinya tanpa terhambat aturan-aturan formal yang terkadang justru membelenggu kreativitas dan daya pikirnya untuk menjadi lebih baik (Mustaghfiroh, 2022, p. 141).

Institusi pendidikan yang dapat melaksanakan proses pendidikan dengan baik, salah satunya dengan Merdeka Belajar. Proses ini memanfaatkan internet sebagai solusi belajar di rumah selama masa pandemi. Beberapa manfaat internet mulai dari sarana komunikasi, tempat mengakses informasi, hiburan hingga membantu memudahkan dan mempercepat metode belajar. Merdeka Belajar adalah wadah untuk saling bertukar informasi dan pengalaman khususnya, agar menambah wawasan serta membuka pola pikir menuju generasi unggul (Ernawati, et al., 2022, p. 2). Merdeka Belajar adalah antitesis dari pembelajaran langsung. Mendidik bukan memaksa pelajar untuk menguasai suatu pengetahuan, tapi membantu pelajar mengatur tujuan, proses, dan penilaian belajar untuk mengembangkan suatu kompetensi. Kemerdekaan belajar yang sesungguhnya ialah gabungan dari tanggung jawab, otonomi, dan otoritas mahapeserta didik, karena Merdeka Belajar adalah belajar yang diatur sendiri oleh pelajar. Konsep dari Merdeka Belajar yaitu belajar bukan hanya menghafal rumus tetapi menalar dan menyelesaikan persoalan dan belajar bukan dinilai oleh besarnya angka tetapi oleh karya yang bermakna (Silaen, 2022, p. 184).

Merdeka merupakan salah satu kebijakan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makariem. Salah satu program dari kebijakan Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka adalah Hak Belajar Tiga Semester di Luar Program Studi (Dirjen Pendidikan

Tinggi, 2020). Program tersebut merupakan amanah dari berbagai regulasi/landasan hukum pendidikan tinggi dalam rangka peningkatan mutu pembelajaran dan lulusan pendidikan tinggi. Landasan hukum pelaksanaan program kebijakan Hak Belajar Tiga Semester di Luar Program Studi diantaranya, sebagai berikut (Dirjen Pendidikan Tinggi, 2020):.

- 1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- 2) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
- 3) Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2014, tentang Desa.
- 4) Peraturan Pemerintah Nomor 04 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
- 5) Peraturan Presiden nomor 8 tahun 2012, tentang KKNI.
- 6) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
- 7) Peraturan Menteri Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Nomor 11 Tahun 2019, tentang Prioritas Penggunaan Dana Desa Tahun 2020.

- 8) Peraturan Menteri Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Nomor 16 Tahun 2019, tentang Musyawarah Desa.
- 9) Peraturan Menteri Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Nomor 17 Tahun 2019, tentang Pedoman Umum Pembangunan dan Pemberdayaan Masyarakat Desa.
- 10) Peraturan Menteri Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Nomor 18 Tahun 2019, tentang Pedoman Umum Pendampingan Masyarakat Desa

Tujuan kebijakan Merdeka Belajar adalah untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik soft skills maupun hard skills, agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman, menyiapkan lulusan sebagai pemimpin masa depan bangsa yang unggul dan berkepribadian. Program-program experiential learning dengan jalur yang fleksibel diharapkan akan dapat memfasilitasi peserta didik mengembangkan potensinya sesuai dengan passion dan bakatnya (Dirjen Pendidikan Tinggi, 2020).

Fokus daripada Merdeka Belajar adalah kebebasan berpikir kreatif dan mandiri. Guru diharapkan menjadi motor penggerak di balik tindakan-tindakan yang membawa hal-hal positif bagi peserta didik (Sihombing, et al., 2021, p. 36). Kesimpulan atas konsep pembelajaran tersebut merupakan bentuk usulan dalam penataan kembali sistem pendidikan nasional. Reorganisasi dilakukan untuk

merespon perubahan dan kemajuan dalam negeri dan beradaptasi dengan perubahan zaman. Dengan demikian, peserta didik dapat berkembang sesuai dengan potensi dan kemampuannya. Pembelajaran mandiri dicirikan sebagai pembelajaran yang kritis, berkualitas tinggi, cepat, aplikatif, ekspresif, progresif, dan beragam. Peserta didik belajar atas inisiatif sendiri dapat dilihat dari sikap dan cara berpikirnya. Salah satunya energik, optimis, positif, kreatif dan tidak khawatir mencoba hal baru. Terdapat tiga komponen Merdeka Belajar, yaitu sebagai berikut:

- 1) Komitmen pada tujuan. Tujuan yang dijadikan acuan utama adalah mengambil keputusan. Setiap mengambil keputusan harus yakin dan tidak gampang terpengaruh. Selain itu, Pelajar Merdeka juga mempunyai dedikasi atau kewajiban yang mengikat pada tindakan tertentu untuk mencapai tujuannya.
- 2) Mandiri terhadap cara. Memiliki cara dan menyusun strategi mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan. Pelajar Merdeka yang bisa menentukan prioritas berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, yang memilih cara berdasarkan sumber daya yang tersedia, dan menyusun strategi yang adaptif terhadap tantangan yang dihadapi.
- 3) Melakukan refleksi. Melakukan penilaian diri dan meminta umpan balik dari orang lain untuk mengetahui kebutuhan belajarnya. Diawali dari proses refleksi terhadap pengalaman

dan perjalanan hidup pribadi, bahwa merefleksikan adalah cermin bagi diri sendiri.

Kebiasaan Merdeka Belajar adalah melakukan evaluasi untuk menentukan pencapaian, meminta umpan balik untuk memperbaiki diri, memulai pertemanan bukan menceramahi, menetapkan prioritas untuk memudahkan belajar dan mengajukan pertanyaan untuk mencari tahu agar tidak terjadi miskonsepsi belajar. Sering kali Pelajar Merdeka mengira telah Merdeka Belajar akan tetapi, miskonsepsi merupakan tantangan para pelajar apalagi dengan adanya situasi pandemi yang terus meningkat. Dampak negatif dari pandemi salah satunya adalah penurunan capaian belajar, karena perbedaan akses dan kualitas selama pembelajaran jarak jauh. Tetapi, dampak positif dari pandemi adalah membuat metode belajar menjadi variatif dan fleksibel (Susilowati, 2022, p. 115).

Merdeka Belajar merupakan proses pembelajaran secara alami untuk mencapai kemerdekaan. Diperlukan belajar merdeka terlebih dahulu karena bisa jadi masih ada hal-hal yang membelenggu rasa kemerdekaan, rasa belum merdeka dan ruang gerak yang sempit untuk merdeka. Esensi Merdeka Belajar adalah menggali potensi terbesar para pendidik dan peserta didik untuk berinovasi dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara mandiri. Mandiri bukan hanya mengikuti proses birokrasi pendidikan, tapi benarbenar inovasi Pendidikan (Ni'mah & Susanto, 2023, p. 225).

Menurut Hattarina, dkk., (2022, p. 182) Merdeka belajar memerlukan transformasi kurikulum sekolah ke arah kurikulum sekolah yang terdiversifikasi, yaitu:

- 1) Standar nasional disusun oleh pusat untuk dijabarkan lebih lanjut menjadi standar provinsi dan standar kabupaten/kota, dan standar pendidikan perlu diukur dan diremajakan secara teratur.
- 2) Program pendidikan beragam tujuannya, maka pendidikan yang berbasis kepentingan nasional melalui PPKN, Pendidikan Agama, Bahasa Indonesia, Matematika dan Pendidikan Global akan menjadi alat pemersatu bangsa.
- 3) Pendidikan dan pelatihan literasi dan numerasi dasar adalah inti dari kurikulum sekolah menuju berkembangnya kemampuan belajar sepanjang hayat.
- 4) Beban pendidikan pengetahuan dasar (mata pelajaran) harus dikurangi sebatas yang diperlukan untuk praktik, dan dilaksanakan melalui pembelajaran tematik.
- 5) Sebagian besar konten kurikulum sekolah adalah aplikasi literasi dalam bentuk kecakapan hidup (*life skills*) sesuai dengan kebutuhan wilayah. Pemda perlu diberikan wewenang dan kemampuan untuk menyusun kurikulum tersebut.
- 6) Sekolah diberikan kewenangan untuk membuat menu pendidikan *life skills* pilihan perorangan dan sekolah harus dapat menjamin penyelenggaraannya.

Kurikulum Merdeka memiliki beberapa keunggulan. Beberapa keunggulan tersebut yakni kurikulum lebih sederhana dan mendalam. Pada Kurikulum Merdeka, pembelajaran menitikberatkan pada pengetahuan yang esensial dan pengembangan kemampuan peserta didik sesuai dengan fasenya. Pembelajaran yang lebih dalam, bermakna, tidak tergesa-gesa dan menyenangkan. Keunggulan kedua adalah lebih merdeka. Seperti tidak ada lagi program peminatan, peserta didik menentukan mata pelajaran yang diminati, sesuai bakat dan aspirasinya. Untuk guru dalam kegiatan mengajar dapat



melaksanakan pengajaran sesuai penilaian terhadap jenjang capaian dan perkembangan peserta didik. Untuk sekolah pada penerapan kurikulum merdeka ini diberikan wewenang dalam pengembangan dan pengelolaan kurikulum serta proses belajar mengajar yang disesuaikan dengan karakter satuan pendidikan dan peserta didik. Keunggulan yang ketiga yakni lebih relevan, dan interaktif. Dalam hal ini pembelajaran lebih banyak dilakukan melalui pengerjaan proyek dan diberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk secara aktif bereksplorasi, menggali dan menggambarkan isu-isu aktual seperti isu lingkungan, ekonomi sirkular, sanitasi dan sebagainya untuk menumbuhkan kemampuan *critical thinking*, *careness* dan *complex problem solving* sebagai bentuk perkembangan karakter dan kompetensi Profil Pelajar Pancasila (Priantini, dkk., 2022, P. 238).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Merdeka Belajar merupakan sebuah gagasan yang membebaskan para guru dan peserta didik dalam menentukan sistem pembelajaran, yang bertujuan untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan bagi pendidik dan peserta didik. Sistem pembelajaran merdeka belajar juga lebih menekankan aspek pengembangan karakter yang sesuai dengan nilai bangsa Indonesia karena selama ini pendidikan di Indonesia lebih menekankan pada aspek pengetahuan dari pada keterampilan dan sikap.

### c. Struktur Kurikulum Merdeka Belajar

Belajar Struktur Kurikulum Merdeka Belajar yaitu kegiatan intrakurikuler, proyek penguatan profil pelajar pancasila serta kegiatan ekstrakurikuler. Sebagaimana yang tercantum dalam Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi No. 162 Tahun 2021 bahwa kerangka dasar kurikulum terdiri dari: Struktur kurikulum; Capaian pembelajaran; dan Prinsip pembelajaran dan asesmen. Penjelasan karakteristik kurikulum Prototipe di setiap jenjang, antara lain memuat, (1) Integrasi *Computational Thinking* (CT) dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia, Matematika dan IPAS pada jenjang SD, (2) Informatika adalah mata pelajaran wajib di jenjang SMP serta kelas 10. Untuk itu, guru perlu memahami Computational Thinking (CT) dan menjadi *Computational Thinker* (Rozady & Koten, 2021, p. 2). Prinsip-prinsip Merdeka Belajar yaitu:

#### 1) Kondisi Peserta didik

Prinsip pembelajaran kurikulum merdeka yang pertama adalah pembelajaran sesuai kondisi peserta didik. Redaksinya adalah Pembelajaran dirancang dengan mempertimbangkan tahap perkembangan dan tingkat pencapaian peserta didik saat ini, sesuai kebutuhan belajar, serta mencerminkan karakteristik dan perkembangan yang beragam sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan menyenangkan. Pada tataran

implementasi prinsip yang pertama ini, satuan pendidikan dan guru perlu memperhatikan dua hal berikut:

- a) Hal yang perlu dilakukan, melakukan analisis terhadap kondisi, latar belakang, tahap perkembangan dan pencapaian peserta didik sebelumnya dan melakukan pemetaan. Melihat tahap perkembangan sebagai kontinum yang berkelanjutan sebagai dasar merancang pembelajaran dan asesmen. Menganalisis lingkungan sekolah, sarana dan prasarana yang dimiliki peserta didik, pendidik dan sekolah untuk mendukung kegiatan pembelajaran. Menurunkan alur tujuan pembelajaran sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Melihat segala sesuatu dari sudut pandang peserta didik.
- b) Hal-hal yang perlu ditinggalkan, langsung menerapkan modul ajar tanpa melihat kebutuhan peserta didik. Mengabaikan tahap perkembangan maupun pengetahuan yang dimiliki peserta didik sebelumnya. Menyamaratakan metode pembelajaran. Melihat segala sesuatu dari kepentingan pejabat sekolah atau pendidik. Pembelajaran terlalu sulit, sehingga menurunkan motivasi peserta didik. Pembelajaran terlalu mudah sehingga tidak menantang dan membosankan.

## 2) Pembelajar sepanjang hayat

Redaksi prinsip pembelajaran kurikulum merdeka yang kedua adalah sebagai berikut: Pembelajaran dirancang dan dilaksanakan untuk membangun kapasitas untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam implementasi prinsip pembelajar sepanjang hayat sebagai berikut:

- a) Hal yang perlu dilakukan, mempertimbangkan berbagai stimulus yang bisa digunakan dalam pembelajaran. Memberikan kesempatan kolaborasi, memberikan pertanyaan pemantik dan mengajarkan pemahaman bermakna. Pembelajaran yang sarat dengan umpan balik dari pendidik dan peserta didik ke peserta didik. Pembelajaran yang melibatkan peserta didik dengan menggunakan kekuatan bertanya, dengan memberikan pertanyaan yang membangun pemahaman bermakna.
- b) Hal-hal yang perlu ditinggalkan, pendidik hanya selalu memberikan pemaparan dalam bentuk ceramah dan instruksi tugas. Memberikan pertanyaan selalu dalam bentuk soal dan dinilai benar atau salah, tanpa umpan balik. Memberikan porsi paling banyak pada asesmen sumatif atau ujian/ tes akhir.

### 3) Holistik

Prinsip pembelajaran kurikulum merdeka yang ketiga adalah Holistik. Adapun redaksinya sebagai berikut: Proses pembelajaran mendukung perkembangan kompetensi dan karakter peserta didik secara holistik. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam implementasi prinsip holistik sebagai berikut:

- a) Hal yang perlu dilakukan, menggunakan berbagai metode pembelajaran mutakhir yang mendukung terjadinya perkembangan kompetensi seperti belajar berbasis inkuiri, berbasis proyek, berbasis masalah, berbasis tantangan, dan metode pembelajaran diferensiasi. Melihat berbagai perspektif yang mendukung kognitif, sosial emosi, dan spiritual. Melihat profil Pancasila sebagai target tercermin pada peserta didik.
- b) Hal-hal yang perlu ditinggalkan. Menggunakan satu metode yang itu-itu saja tanpa melakukan evaluasi terhadap metode yang digunakan. Menggunakan hanya satu perspektif misalnya hanya melihat kemampuan kognitif peserta didik, tanpa melihat faktor lain seperti sosial emosi atau spiritual. Melihat profil Pancasila sebagai sesuatu yang harus diajarkan dan dihafal.

#### 4) Relevan

Prinsip Relevan pada pembelajaran kurikulum merdeka ditulis sebagai berikut: Pembelajaran yang relevan, yaitu pembelajaran yang dirancang sesuai konteks, lingkungan dan budaya peserta didik, serta melibatkan orang tua dan masyarakat sebagai mitra. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam implementasi prinsip relevan sebagai berikut:

- a) Hal yang perlu dilakukan. Pembelajaran yang berhubungan dengan konteks dunia nyata dan menjadi daya tarik peserta didik untuk belajar. Melibatkan orang-tua dalam proses belajar dengan komunikasi dua arah dan saling memberikan umpan balik. Memberdayakan masyarakat sekitar sebagai narasumber primer maupun sekunder dalam proses pembelajaran.
- b) Hal-hal yang perlu ditinggalkan. Pembelajaran dengan konteks yang tidak relevan dan tidak menarik untuk peserta didik. Komunikasi dengan orang-tua murid satu arah, dan hanya menagih tugas. Interaksi dengan murid hanya memberikan dan menagih tugas. Peserta didik tidak punya akses langsung untuk terlibat ataupun melibatkan masyarakat setempat.

## 5) Berkelanjutan

Prinsip pembelajaran kurikulum merdeka yang terakhir adalah berkelanjutan dengan redaksi sebagai berikut: Pembelajaran berorientasi pada masa depan yang berkelanjutan. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam implementasi prinsip berkelanjutan dalam pembelajaran kurikulum merdeka sebagai berikut:

- a) Hal yang perlu dilakukan. Umpan balik yang terus menerus dari pendidik untuk peserta didik maupun dari peserta didik untuk peserta didik. Pembelajaran yang membangun pemahaman bermakna dengan memberi dukungan lebih banyak di awal untuk kemudian perlahan melepas sedikit demi sedikit dukungan tersebut untuk akhirnya menjadi pelajar yang mandiri dan merdeka. Pendidik melakukan berbagai inovasi terhadap metode dan strategi pengajarannya. Mengajarkan keterampilan abad.
- b) Hal-hal yang perlu ditinggalkan. Proses belajar bertujuan tes atau ujian akhir. Pembelajaran dengan kegiatan yang sama dari tahun ke tahun dengan soal tes dan ujian yang sama. Hanya mengetes atau menilai keterampilan abad 21 tanpa mengajarkan keterampilannya.

Dalam setiap penerapan kebijakan, tentu ada kelebihan dan kekurangan yang senantiasa mengiringi. Demikian halnya dengan

penerapan Kurikulum Merdeka pada berbagai tingkat satuan pendidikan. Kelebihan yang paling mencolok dari penerapan kurikulum ini adalah adanya proyek tertentu yang harus dilakukan oleh para peserta didik sehingga dapat membuat mereka menjadi lebih aktif dalam upaya mengeksplorasi diri. Selain itu, kurikulum ini juga lebih interaktif dan relevan mengikuti perkembangan zaman.

Keunggulan Kurikulum Merdeka Belajar dijelaskan oleh Kemdikbud (2021) berfokus pada materi yang esensial dan pengembangan kompetensi peserta didik pada fasenya sehingga peserta didik dapat belajar lebih mendalam, bermakna dan menyenangkan, tidak terburu-buru. Pembelajaran jauh lebih relevan dan interaktif melalui kegiatan proyek memberikan peluang lebih luas pada peserta didik untuk aktif mengeksplorasi isu-isu aktual seperti isu lingkungan, kesehatan, dan lainnya untuk mendukung pengembangan karakter dan kompetensi profil Pelajar Pancasila. Kurikulum merdeka menekankan belajar yang berkualitas demi terwujudnya peserta didik berkualitas, berkarakter profil pelajar Pancasila, memiliki kompetensi sebagai sumber daya manusia Indonesia yang siap menghadapi tantangan global. Meski begitu, penerapan Kurikulum Merdeka tidak lepas dari berbagai kekurangan. Misalnya, persiapan penggunaan kurikulum ini dinilai masih belum matang. Hal ini terlihat dari masih kurangnya kompetensi Sumber Daya Manusia (SDM) untuk melaksanakan kurikulum ini.



Fakta teoritis berdasarkan hasil penelitian Dwiputri & Anggraeni (2021) menunjukkan bahwa permasalahan yang seringkali terjadi di lingkungan sekolah seperti perlakuan kekerasan antara peserta didik dengan peserta didik lain (*bullying*), bolos sekolah, adanya pergaulan bebas, ketidakjujuran yang membudaya, menurunnya rasa hormat kepada orang tua, guru dan hal lainnya. Sarana dan prasarana menjadi masalah besar, terutama sekolah yang kurang mengakses teknologi dengan baik (Matondang dkk., 2022, p. 159). Studi Miladiah, dkk., (2023) menyatakan bahwa faktor yang menjadi kendala dalam penerapan merdeka belajar adalah kurangnya pemahaman yang dimiliki pendidik, peserta didik, bahkan orang tua, sehingga menghambat tujuan dari proses penerapan merdeka belajar. Serta kurangnya sarana prasarana yang tersedia dalam penerapan kurikulum merdeka.

**d. Konsep Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran**

Berdasarkan Keputusan Menteri Nomor 262/M/2022 Perubahan atas Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran terdapat beberapa Perencanaan serta Pelaksanaan Pembelajaran dan Asesmen yaitu:

- 1) Asesmen di awal pembelajaran dapat dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, dan hasilnya

digunakan untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan tahap capaian peserta didik. Pada pendidikan khusus, asesmen diagnostik dilaksanakan sebelum perencanaan pembelajaran sebagai rujukan untuk menyusun Program Pembelajaran Individual (PPI).

- 2) Satuan pendidikan dan pendidik memiliki keleluasaan untuk menentukan kegiatan pembelajaran dan perangkat ajar sesuai dengan tujuan pembelajaran, konteks satuan pendidikan, dan karakteristik peserta didik.
- 3) Satuan pendidikan dan pendidik memiliki keleluasaan untuk menentukan jenis, teknik, bentuk instrumen, dan waktu pelaksanaan asesmen berdasarkan karakteristik tujuan pembelajaran.
- 4) Apabila pendidik menggunakan modul ajar yang disediakan pemerintah dan/atau membuat modul ajar merujuk pada modul ajar yang disediakan pemerintah, maka pendidik tersebut dapat menggunakan modul ajar sebagai dokumen perencanaan pembelajaran, dengan komponen sekurang-kurangnya terdiri dari tujuan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran, dan asesmen yang digunakan untuk memantau ketercapaian tujuan pembelajaran.

Selanjutnya dijelaskan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Asesmen Pembelajaran Kurikulum Merdeka yaitu:

#### 1) Konsep Perencanaan Pembelajaran Kurikulum Merdeka

Perencanaan merupakan upaya membuat kegiatan agar lebih fokus dan terarah. Perencanaan adalah menyusun langkah-langkah penyelesaian suatu masalah atau pelaksanaan suatu pekerjaan yang terarah pada pencapaian tujuan tertentu. Perencanaan berarti menentukan apa yang akan dilaksanakan sebagaimana bahwa perencanaan adalah menetapkan pekerjaan yang harus dilaksanakan oleh kelompok untuk mencapai tujuan yang digariskan. Perencanaan mencakup kegiatan pengambilan keputusan. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk mengadakan visualisasi dan melihat ke depan guna merumuskan suatu pola tindakan untuk masa mendatang. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa perencanaan menempati posisi paling awal dari serangkaian fungsi manajemen. Perencanaan adalah proses yang sistematis dalam pengambilan keputusan tentang tindakan yang akan dilakukan pada waktu yang akan datang (Hidayat & Syam, 2020, p. 2).

Pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh para guru dalam menciptakan lingkungan belajar untuk memiliki pengalaman belajar (Raes, et al., 2020, p. 269). Kata lain dari pembelajaran adalah suatu cara bagaimana mempersiapkan pengalaman belajar bagi peserta didik. Penyampaian materi pelajaran kepada siswa atau peserta didik

yang lain membutuhkan serangkaian perencanaan dan pendekatan yang tepat agar daya serap peserta didik dapat dimaksimalkan. Jika hal tersebut dapat dilaksanakan maka pembelajaran akan berlangsung dengan baik. Dalam arti positif kegiatan pembelajaran akan membawa pengalaman batin yang menyenangkan, khususnya bagi siswa dan memberi tambahan pengetahuan serta keterampilan sehingga akan terbentuk sikap yang diinginkan dalam kegiatan pembelajaran (Suardi, 2018, p. 12).

Perencanaan pembelajaran merupakan suatu dokumen rasional yang disusun berdasarkan hasil analisis sistematis tentang perkembangan peserta didik dengan tujuan agar pembelajaran lebih efektif dan efisien sesuai dengan tuntutan kebutuhan peserta didik dan masyarakat (Ananda & Amiruddin, 2019, p. 14). Putrianingsih, dkk., (2021, p. 138) menyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang baik, memerlukan perencanaan pembelajaran yang baik pula. Itu berarti keberhasilan peserta didik sangat ditentukan oleh perencanaan yang dibuat oleh guru atau pengajar. Oleh karena itu, penyusunan perencanaan pembelajaran harus dilakukan oleh guru pada saat akan melaksanakan tugasnya dalam membelajarkan peserta didik. Artinya, guru tidak akan dapat

mengajar dengan optimal apabila tidak memiliki persiapan yang dikembangkan dalam perencanaan pembelajaran.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran adalah suatu dokumen yang memuat proses yang akan dilakukan dengan sistematis mengenai perkembangan peserta didik, sehingga dapat mewujudkan tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan.

Dalam perencanaan pembelajaran di Kurikulum Merdeka terdapat beberapa langkah:

a) Memahami Capaian Pembelajaran (CP)

Capaian Pembelajaran (CP) merupakan kompetensi pembelajaran yang harus dicapai peserta didik pada setiap fase, dimulai dari fase fondasi pada PAUD. Jika dianalogikan dengan sebuah perjalanan berkendara, CP memberikan tujuan umum dan ketersediaan waktu yang tersedia untuk mencapai tujuan tersebut (fase). Untuk mencapai garis finish, pemerintah membuatnya ke dalam enam etape yang disebut fase (Anggraena, dkk., 2022).

Capaian Pembelajaran sejarah terdiri dari dua fase yaitu Fase E dan Fase F. Implementasi pendekatan multidimensional pada Fase E dapat dilakukan dengan merencanakan penelitian berbasis proyek kolaboratif untuk

menganalisis dan mengevaluasi peristiwa sejarah dengan menggunakan sumber primer atau sekunder untuk dikomunikasikan dalam bentuk lisan/tulisan/media lain (Ayundasari, 2022). Capaian Pembelajaran ini sesuai dengan keputusan kepala badan standar, kurikulum, dan asesmen pendidikan kementerian pendidikan, kebudayaaa, riset, dan teknologi Nomor 033/H/KR/2022.

Berikut berdasarkan (Anggraena, dkk., 2022) pemanfaatan fase-fase Capaian Pembelajaran dalam perencanaan pembelajaran: (1) Pembelajaran yang fleksibel, (2) Pembelajaran yang sesuai dengan kesiapan peserta didik. (3) Pengembangan rencana pembelajaran yang kolaboratif.

b) Merumuskan Tujuan Pembelajaran

Berdasarkan Panduan Kurikulum (Anggraena dkk, 2022) setelah memahami CP, pendidik mulai mendapatkan ide-ide tentang apa yang harus dipelajari peserta didik dalam suatu fase. Pada tahap ini, pendidik mulai mengolah ide tersebut, menggunakan kata-kata kunci yang telah dikumpulkannya pada tahap sebelumnya, untuk merumuskan tujuan pembelajaran. Penulisan tujuan pembelajaran sebaiknya memuat 2 komponen utama, yaitu:

- (1) Kompetensi, yaitu kemampuan atau keterampilan yang perlu ditunjukkan atau didemonstrasikan oleh peserta didik. Pertanyaan panduan yang dapat digunakan pendidik.
- (2) Lingkup materi, yaitu konten dan konsep utama yang perlu dipahami pada akhir satu unit pembelajaran.

Dalam hal kompetensi guru dapat menggunakan beberapa pendapat ahli dalam hal ini dapat digunakan menurut Yuliandini, dkk., (2019) mengembangkan pengetahuan dalam taksonomi Bloom revisi menjadi dimensi pengetahuan yang meliputi pengetahuan factual, konseptual, procedural, dan metakognitif serta dimensi proses kognitif yang meliputi mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta.

<b>Level 1</b>	<b>Mengingat</b> , termasuk di dalamnya mengingat kembali informasi yang telah dipelajari, termasuk definisi, fakta-fakta, daftar urutan, atau menyebutkan kembali suatu materi yang pernah diajarkan kepadanya.
<b>Level 2</b>	<b>Memahami</b> , termasuk di dalamnya menjelaskan ide atau konsep seperti menjelaskan suatu konsep menggunakan kalimat sendiri, menginterpretasikan suatu informasi, menyimpulkan, atau membuat parafrase dari suatu bacaan.
<b>Level 3</b>	<b>Mengaplikasikan</b> , termasuk di dalamnya menggunakan konsep, pengetahuan, atau informasi yang telah dipelajarinya pada situasi berbeda dan relevan.
<b>Level 4</b>	<b>Menganalisis</b> , termasuk dalam kemampuan ini adalah memecah-mecah informasi menjadi beberapa bagian, kemampuan untuk mengeksplorasi hubungan/koneksi atau membandingkan antara dua hal atau lebih, menentukan keterkaitan antarkonsep, atau mengorganisasikan beberapa ide dan/atau konsep.
<b>Level 5</b>	<b>Mengevaluasi</b> , termasuk kemampuan untuk membuat keputusan, penilaian, mengajukan kritik dan rekomendasi yang sistematis.
<b>Level 6</b>	<b>Menciptakan</b> , yaitu merangkaikan berbagai elemen menjadi satu hal baru yang utuh, melalui proses pencarian ide, evaluasi terhadap hal/ide/benda yang ada sehingga kreasi yang diciptakan menjadi salah satu solusi terhadap masalah yang ada. Termasuk di dalamnya adalah kemampuan memberikan nilai tambah terhadap suatu produk yang sudah ada.

**Gambar 1. Pengembangan Pengetahuan**  
(Sumber: Anggraena, dkk., 2022)

c) Menyusun Alur Tujuan Pembelajaran

Alur tujuan pembelajaran sebenarnya memiliki fungsi yang serupa dengan apa yang dikenal selama ini sebagai “silabus”, yaitu untuk perencanaan dan pengaturan pembelajaran dan asesmen secara garis besar untuk jangka waktu satu tahun (Anggraena, dkk, 2022). Pada tahap ini guru menyusun tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran harus dilakukan secara berurutan, linear, tidak lintas fase, tidak bercabang, dan logis. Penyusunan ATP ini akan lebih mudah jika dilakukan secara kolaboratif dengan dukungan pakar yang ahli di bidang mata pelajaran tersebut. Hal ini dapat dilakukan dalam kegiatan FGD atau proyek khusus antara guru (sekolah) dan dosen (perguruan tinggi) dengan peran yang saling melengkapi (Ayundasari, 2022, p. 225).

d) Merencanakan Pembelajaran dan Asesmen

Rencana pembelajaran dirancang untuk memandu guru melaksanakan pembelajaran sehari-hari untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran. Dengan demikian, rencana pembelajaran disusun berdasarkan alur tujuan pembelajaran yang digunakan pendidik sehingga bentuknya lebih rinci dibandingkan alur tujuan pembelajaran. Perlu diingatkan kembali bahwa alur tujuan pembelajaran tidak



ditetapkan oleh pemerintah sehingga pendidik yang satu dapat menggunakan alur tujuan pembelajaran yang berbeda dengan pendidik lainnya meskipun mengajar peserta didik dalam fase yang sama. Oleh karena itu, rencana pembelajaran yang dibuat masing-masing pendidik pun dapat berbeda-beda, terlebih lagi karena rencana pembelajaran ini dirancang dengan memperhatikan berbagai faktor lainnya, termasuk faktor peserta didik yang berbeda, lingkungan sekolah, ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran, dan lain-lain (Anggraena, dkk., 2022).

Berdasarkan Berdasarkan Keputusan Menteri Nomor 262/M/2022 Perubahan atas Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 mengenai komponen modul ajar sekurang-kurangnya terdiri dari tujuan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran, dan asesmen yang digunakan untuk memantau ketercapaian tujuan pembelajaran. Berdasarkan Panduan Pembelajaran dan asesmen (Anggraena, dkk., 2022) berikut komponen minimum dalam modul ajar:

Komponen minimum dalam rencana pelaksanaan pembelajaran	Komponen minimum dalam modul ajar
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tujuan pembelajaran (salah satu dari tujuan dalam alur tujuan pembelajaran).</li> <li>Langkah-langkah atau kegiatan pembelajaran. Biasanya untuk satu atau lebih pertemuan.</li> <li>Asesmen pembelajaran: Rencana asesmen untuk di awal pembelajaran dan rencana asesmen di akhir pembelajaran untuk mengecek ketercapaian tujuan pembelajaran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tujuan pembelajaran (salah satu dari tujuan dalam alur tujuan pembelajaran).</li> <li>Langkah-langkah atau kegiatan pembelajaran. Biasanya untuk satu tujuan pembelajaran yang dicapai dalam satu atau lebih pertemuan.</li> <li>Rencana asesmen untuk di awal pembelajaran beserta instrumen dan cara penilaiannya.</li> <li>Rencana asesmen di akhir pembelajaran untuk mengecek ketercapaian tujuan pembelajaran beserta instrumen dan cara penilaiannya.</li> <li>Media pembelajaran yang digunakan, termasuk, misalnya bahan bacaan yang digunakan, lembar kegiatan, video, atau tautan situs web yang perlu dipelajari peserta didik.</li> </ul>

Informasi Umum	Komponen Inti	Lampiran
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identitas penulis modul</li> <li>Kompetensi awal</li> <li>Profil pelajar Pancasila</li> <li>Sarana dan prasarana</li> <li>target peserta didik</li> <li>Model pembelajaran yang digunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tujuan pembelajaran</li> <li>Asesmen</li> <li>Pemahaman bermakna</li> <li>Pertanyaan pemantik</li> <li>Kegiatan pembelajaran</li> <li>Refleksi peserta didik dan pendidik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar kerja peserta didik</li> <li>Pengayaan dan remedial</li> <li>Bahan bacaan pendidik dan peserta didik</li> <li>Glosarium</li> <li>Daftar pustaka</li> </ul>

(Sumber: Anggraena, dkk., 2022)

## 2) Konsep Pelaksanaan Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka Belajar

Suatu tindakan atau pelaksanaan kurikulum dari sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci. Pada pelaksanaan pembelajaran kurikulum merdeka ciri khas yakni terdapat pembelajaran di kelas sesuai karakteristik peserta didik serta pelaksanaan asesmen formatif dan sumatif (Barlian & Solekah, 2022, p. 2015).

Pembelajaran di kelas sesuai karakteristik peserta didik, dalam hal ini pembelajaran ini dapat disebut diferensiasi

pembelajaran yang dilaksanakan dengan tujuan agar setiap anak dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Dengan demikian, pembelajaran yang berorientasi pada kompetensi membutuhkan asesmen yang bervariasi dan berkala. Dalam proses pembelajaran, salah satu diferensiasi yang dapat dilakukan pendidik adalah diferensiasi berdasarkan konten atau materi, proses, dan atau produk yang dihasilkan peserta didik.

Berdasarkan Keputusan Menteri Nomor 262/M/2022 Perubahan atas Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran terdapat beberapa prinsip pembelajaran yaitu:

- a) pembelajaran dirancang dengan mempertimbangkan tahap perkembangan dan tingkat pencapaian peserta didik saat ini, sesuai dengan kebutuhan belajar, serta mencerminkan karakteristik dan perkembangan peserta didik yang beragam, sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan menyenangkan;
- b) pembelajaran dirancang dan dilaksanakan untuk membangun kapasitas untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat;
- c) proses pembelajaran mendukung perkembangan kompetensi dan karakter peserta didik secara holistik;

- d) pembelajaran yang relevan, yaitu pembelajaran yang dirancang sesuai konteks, lingkungan, dan budaya peserta didik, serta melibatkan orang tua dan komunitas sebagai mitra; dan
- e) pembelajaran berorientasi pada masa depan yang berkelanjutan.

Dalam melakukan pembelajaran juga terdapat karakter pembelajaran terdiferensiasi pendidik dapat memilih salah satu atau kombinasi ketiga cara di bawah ini.

- a) Konten (materi yang akan diajarkan)

Bagi peserta didik yang memerlukan bimbingan dapat mempelajari 3 (tiga) hal terpenting terkait materi, bagi siswa yang cukup mahir dapat mempelajari keseluruhan materi dan bagi peserta didik yang sudah sangat mahir dapat diberikan pengayaan.

- b) Proses (cara mengajarkan)

Proses pembelajaran dan bentuk pendampingan dapat didiferensiasi sesuai kesiapan peserta didik, bagi siswa yang membutuhkan bimbingan pendidik perlu mengajarkan secara langsung, bagi peserta didik yang cukup mahir dapat diawali dengan *Modeling* yang dikombinasi dengan kerja mandiri, praktik, dan peninjauan ulang (*review*), bagi peserta didik yang sangat mahir dapat diberikan beberapa

pemantik untuk tugas mandiri kepada peserta didik yang sangat mahir.

c) Produk (luaran atau performa yang akan dihasilkan)

Diferensiasi pembelajaran juga dapat dilakukan melalui produk yang dihasilkan. Contohnya, bagi peserta didik yang memerlukan bimbingan bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai konten inti materi, sedangkan bagi peserta didik yang cukup mahir dapat membuat presentasi yang menjelaskan penyelesaian masalah sederhana, dan bagi peserta yang sangat mahir bisa membuat sebuah inovasi atau menelaah permasalahan yang lebih kompleks.

3) Konsep Evaluasi pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka

Pelaksanaan asesmen formatif dan sumatif. Penilaian atau asesmen formatif bertujuan untuk memantau dan memperbaiki proses pembelajaran, serta mengevaluasi pencapaian tujuan pembelajaran. Asesmen ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, hambatan atau kesulitan yang mereka hadapi, dan juga untuk mendapatkan informasi perkembangan peserta didik. Informasi tersebut merupakan umpan balik bagi peserta didik dan juga pendidik. Penilaian atau asesmen sumatif pada jenjang pendidikan dasar dan menengah bertujuan untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran dan/atau CP peserta didik sebagai dasar penentuan

kenaikan kelas dan/atau kelulusan dari satuan pendidikan (Anggraena dkk, 2022).

Pelaksanaan asesmen diagnostik dilakukan untuk menentukan fase pada peserta didik sehingga pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Asesmen diagnostik dapat pula didefinisikan sebagai asesmen formatif yang digunakan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan siswa dalam mempelajari suatu materi. Asesmen diagnostik juga memfokuskan pada kesulitan yang dialami oleh siswa dalam mempelajari suatu konsep. Hasil-hasil asesmen diagnostik dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk menentukan tindakan-tindakan yang tepat berikutnya dalam pembelajaran.

Berdasarkan Keputusan Menteri Nomor 262/M/2022 Perubahan atas Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran terdapat beberapa prinsip asesmen yaitu:

- a) asesmen merupakan bagian terpadu dari proses pembelajaran, fasilitasi pembelajaran, dan penyediaan informasi yang holistik, sebagai umpan balik untuk pendidik, peserta didik, dan orang tua/wali agar dapat memandu mereka dalam menentukan strategi pembelajaran selanjutnya;

- b) asesmen dirancang dan dilakukan sesuai dengan fungsi asesmen tersebut, dengan keleluasaan untuk menentukan teknik dan waktu pelaksanaan asesmen agar efektif mencapai tujuan pembelajaran;
- c) asesmen dirancang secara adil, proporsional, valid, dan dapat dipercaya (*reliable*) untuk menjelaskan kemajuan belajar, menentukan keputusan tentang langkah dan sebagai dasar untuk menyusun program pembelajaran yang sesuai selanjutnya;
- d) laporan kemajuan belajar dan pencapaian peserta didik bersifat sederhana dan informatif, memberikan informasi yang bermanfaat tentang karakter dan kompetensi yang dicapai, serta strategi tindak lanjut; dan
- e) hasil asesmen digunakan oleh peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, dan orang tua/wali sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

## **2. Karakter Pelajar Pancasila**

Kata karakter berasal dari bahasa Yunani *charassein*, yang berarti mengukir sehingga terbentuk pola. Mempunyai akhlak mulia adalah tidak secara otomatis dimiliki oleh manusia begitu ia dilahirkan, tetapi melalui proses panjang pengasuhan dan pendidikan (proses “pengukiran”) (Ningsih, 2019, p. 220). Profil Pelajar Pancasila merupakan sebuah tujuan pembelajaran yang digunakan dalam kurikulum Merdeka Belajar.

Kurikulum Merdeka Belajar adalah kurikulum darurat yang dijalankan untuk memulihkan dampak ketertinggalan pembelajaran di Indonesia akibat terjadinya pandemi Covid-19 yang dilaksanakan pada tahun 2022-2024 berkonsep agar peserta didik bisa mendalami minat dan bakat mereka masing-masing (Irbah, et al., 2022, p. 72). Hakikat Pendidikan Karakter adalah sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain. Dengan demikian pendidikan karakter adalah nilai yang unik yang dimiliki seseorang dan terpatrit dalam dirinya dan terejawantahkan dalam perilaku seseorang. Karakter sebagai kumpulan tata nilai yang menuju pada suatu sistem, yang melandasi pemikiran, sikap, dan perilaku yang ditampilkan (Sajadi, 2019, p. 16).

Karakter lebih dekat dengan akhlak, yaitu spontanitas manusia dalam bersikap, atau perbuatan yang telah menyatu dalam diri manusia, sehingga ketika muncul tidak perlu dipikirkan lagi. Pendidikan karakter memiliki makna yang lebih tinggi dari pendidikan moral, karena pendidikan karakter tidak hanya berkaitan dengan masalah benar-salah, tetapi bagaimana menanamkan kebiasaan (habit) tentang hal-hal yang baik dalam kehidupan, sehingga anak/peserta didik memiliki kesadaran, dan pemahaman yang tinggi, serta kepedulian dan komitmen untuk menerapkan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari (Nasihatun, 2019, p. 321). Pancasila merupakan landasan tertinggi dalam tata kenegaraan bangsa Indonesia, dimana Pancasila sebagai ideologi berperan untuk



membimbing kehidupan bermasyarakat dengan cara mengimplementasikan nilai-nilai luhur pada setiap sila Pancasila (Triyadi & Anggelina, 2022, p. 5).

Pancasila dalam perkembangannya mengalami berbagai tantangan dalam kemajuan IPTEK di era globalisasi. Kemajuan tersebut berdampak pada setiap aspek kehidupan yakni ekonomi, budaya, politik, adat istiadat, hingga dunia pendidikan. Hal tersebut dapat mempengaruhi eksistensi Pancasila di kalangan masyarakat, sehingga anak SMP sebagai generasi penerus bangsa harus mampu menerapkan dan menginternalisasikan nilai yang terkandung dalam Pancasila di kehidupannya, salah satunya melalui dunia pendidikan demi membangun karakter bangsa yang berkualitas (Oktari & Dewi, 2021, p. 94).

Penguatan Pendidikan Karakter melalui literasi dapat memenuhi salah satu program merdeka belajar. Merdeka belajar disini dimaksudkan dengan kelenturan kurikulum, maksudnya penggunaan kurikulum dari pusat, tetapi kegiatan belajar mengajar guru diberikan keleluasaan untuk menempe peserta didik. Hal ini diperkuat Mustaghfiroh (2020, p. 142), yang menyatakan bahwa merdeka belajar didasarkan atas filsafah progresivisme yang dikembangkan dari John Dewey, yaitu menghendaki adanya kemerdekaan dan keleluasaan lembaga pendidikan mengeksplorasi kecerdasan dan kemampuan peserta didik sesuai dengan potensi, minat dan kecenderungannya masing-masing peserta didik secara demokratis, fleksibel dan menyenangkan. Bila dicermati dari keseluruhan isi surat

edaran mendikbud terkait konsep merdeka belajar, guru diberikan keleluasaan dalam proses pembelajaran untuk memilih, membuat, menggunakan, dan mengembangkan format RPP, sebab gurulah yang mengetahui kebutuhan peserta didik didiknya dan kebutuhan khusus yang diperlukan oleh peserta didik di daerahnya, karena karakter dan kebutuhan peserta didik di masing-masing daerah bisa berbeda (Chamisijatin et al., 2023, p. 38)

Karakter Pelajar Pancasila diharapkan dapat mewujudkan lulusan yang memperlihatkan karakter serta kemampuan atau keterampilan yang diperlukan dan dapat dicapai serta meneguhkan nilai-nilai luhur pancasila pada peserta didik serta para pemangku atau penyelenggara kepentingan. Peserta didik yang turut andil dalam proyek karakter pelajar pancasila dikenal sebagai Pelajar Pancasila. Pelajar Pancasila diharapkan menjadi seorang pelajar yang tidak hanya cerdas, tapi juga memiliki kompetensi global, berkarater, serta menjunjung tinggi nilai-nilai Pancasila (Rudiawan & Cahyono, 2022, p. 23).

Pendapat Akhwani, dkk., (2021, p. 2) bahwa karakter Pelajar Pancasila turut memuat identitas negara yakni budaya-budaya di Indonesia dan implementasi atau pelaksanaan nilai-nilai pancasila dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik diberikan pemahaman dan bekal agar kelak menjadi masyarakat yang dapat menerima dan memanfaatkan keragaman sumber, tertanam nilai-nilai budaya, dan mempertahankan ciri dan identitasnya sebagai warga negara Indonesia. Peserta didik juga

diharapkan untuk mampu dalam meningkatkan serta memanfaatkan pengetahuan dan ilmunya, menginternalisasi, dan mempersonalisasi nilai-nilai karakter dan akhlak mulia.

Profil Pelajar Pancasila dijelaskan sesuai Visi dan Misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagaimana tertuang dalam dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024: “Pelajar Pancasila adalah perwujudan pelajar Indonesia sebagai pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila, dengan enam ciri utama: beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif”.

Profil Pelajar Pancasila merupakan upaya menerjemahkan visi dan tujuan pendidikan yang telah dirumuskan dalam Undang-Undang dan dicita-citakan para pemimpin bangsa ke dalam lembaga pendidikan serta visi misi Presiden. Profil Pelajar Pancasila bertujuan mendukung Visi dan Misi Presiden untuk mewujudkan Indonesia Maju yang berdaulat, mandiri, dan berkepribadian. Hal ini telah dirumuskan dalam undang-undang dan dicita-citakan para pemimpin bangsa ke dalam lembaga pendidikan. Profil Pelajar Pancasila adalah perwujudan pelajar Indonesia sebagai pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan

berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila (Kemendikbud, 2020, p. 40).

Dalam Profil Pelajar Pancasila terdapat enam dimensi di dalam, penjelasannya sebagai berikut:



**Gambar 2. Peta Konsep Dimensi Profil Pelajar Pancasila**  
(Sumber: [cerdasberkarakter.kemendikbud.go.id/profil-pelajar-pancasila](https://cerdasberkarakter.kemendikbud.go.id/profil-pelajar-pancasila))

Ciri-ciri mendasar Profil Pelajar Pancasila yaitu: Beriman Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan Berakhlak Mulia, Berkebinekaan Global, bergotong royong, Kreatif, Bernalar Kritis dan Kemandirian. Profil pelajar pancasila merupakan hal yang sangat penting untuk diterapkan. Berikut merupakan alasan Pentingnya Profil Pelajar Pancasila untuk diterapkan:

*Pertama*, Beriman Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia mempunyai elemen kunci yaitu: keimanan dan spiritual penting untuk diterapkan hal ini dikarenakan keduanya dapat dijadikan pegangan dan tempat manusia bersandar karena adanya kekuatan yang lebih dahsyat. Adanya Keimanan dan Spiritual akan membantu manusia dan memberikan kekuatan untuk menyelesaikan segala persoalan, Akhlak Pribadi atau moralitas merupakan tolak ukur terhadap apa yang kita lakukan di dalam kehidupan sehari-hari. Apakah yang sudah kita lakukan itu benar ataupun salah. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Kahfi (2022, p. 138) melalui muatan agama pada pendidikan karakter akan membentuk manusia yang berada pada fitrahnya sebagai hamba Allah. Pendidikan karakter akan menekankan pada pendidikan psikis dan rohani. Penerapan terhadap akhlak pribadi akan menghilangkan bibit korupsi di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Akan tetapi hal ini harus didasari terhadap kemampuan peserta didik untuk memahami dan mengerti bentuk nyata dari akhlak pribadi, Akhlak kepada manusia dapat dikatakan sebagai perbuatan kita sebagai sesama manusia dan sikap terhadap sesama manusia, setelah menerapkan akhlak kepada sesama manusia penting halnya juga menerapkan akhlak kepada alam. Alam merupakan bagian hidup kita dalam hal sandang, pangan dan papan. Jadi kita harus bisa hidup berdampingan tanpa harus merugikan satu sama lain. Akhlak Bernegara bermaksud kepada sikap dan perbuatan kita terhadap cara bernegara yang baik. Jadi ciri dari Profil Pelajar

Pancasila yang pertama merupakan hal yang terpenting untuk diterapkan karena hebatnya manusia dan sukses apapun manusia itu, apabila tidak menerapkan poin ini maka tidak ada gunanya. Generasi yang tidak menerapkan poin ini tentunya akan merusak tatanan Negara baik dari segi karakter, moral, kemasyarakatan dan alam. Kahfi (2022, p. 139) menyebutkan bahwa aspek religius dalam proses belajar ini akan semakin memperkuat pembentukan karakter peserta didik karena pendidikan karakter bukan semata hanya fisik semata tetapi juga psikis dan hati.

*Kedua*, Berkebhinekaan Global didasari oleh semboyan Negara Kita Indonesia yaitu *Bhineka Tunggal Ika*. Wujud nyatanya yaitu kemampuan peserta didik didalam mencintai perbedaan. Budaya, agama, suku, ras, warna kulit merupakan bentuk dari perbedaan yang harus dicintai oleh peserta didik. Tanpa didefinisikan toleransi sangat diperlukan bahkan menjadi kebutuhan pokok dalam membangun suatu Negara, khususnya dengan keragaman suku bangsa, tradisi, dan adat istiadat serta agama dan aliran kepercayaan (Eriani, dkk., 2023, p. 13). Jika hal ini diterapkan tentunya akan menghasilkan generasi yang sukses dalam kehidupannya. Dalam penerapannya juga harus mengadakan komunikasi yang baik dan dapat berinteraksi dengan antar budaya. Keberadaan sikap toleransi sangat diperlukan didalam kehidupan baik keluarga, bermasyarakat maupun bernegara bahkan dalam berinteraksi di

dalam komunitas global (Eriani, dkk., 2023, p. 26). Keberadaan dari toleransi sangat penting bagi keberlangsungan hidup manusia.

*Ketiga*, Gotong Royong merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama dalam team dan berkolaborasi untuk menjadikan segala pekerjaan menjadi mudah, cepat dan ringan. Gotong royong memiliki ciri kerakyatan, sama dengan penggunaan demokrasi, persatuan, keterbukaan, kebersamaan dan atau kerakyatan itu sendiri (Kiska, dkk., 2023, p. 4). Gotong royong ini sangat cocok untuk masyarakat Indonesia. Dalam gotong royong juga harus menumbuhkan sikap peduli terhadap satu sama lainnya. Sikap saling berbagi juga penting untuk mensukseskan gotong royong. Nilai gotong royong mengajarkan peserta didik untuk berempati terhadap manusia yang lainnya. Empati ini bertujuan untuk mengerti emosi orang lain. Gotong royong merupakan sebuah sistem kerja yang diadopsi dari binatang merayap yaitu semut, yang patut untuk dipertahankan dan diteruskan pada era sekarang ini (Kiska, dkk., 2023, p. 5). Penerapan nilai gotong royong sejak dini akan menjadikan pembiasaan bagi peserta didik di dalam kehidupan sehari-harinya, di lingkungan tempat tinggalnya bahkan di lingkungan tempat kerjanya nanti.

*Keempat*, Kreatif merupakan kemampuan peserta didik untuk menghasilkan sesuatu yang orisinal, bermakna, bermanfaat dan berdampak. Kemampuan ini dapat terwujud pada kemampuan menghasilkan gagasan, karya dan tindakan yang orisinal. Kreativitas

merupakan hal yang penting untuk digali karena dapat menunjang masa depan. Legenda Apple Steve Jobs menyebutkan bahwa kreativitas merupakan tentang menghubungkan titik-titik. Dapat diambil kesimpulan bahwa kreativitas merupakan pusat dari tersambunganya beberapa titik. Kreatif adalah usaha memiliki daya cipta: memiliki kemampuan untuk menciptakan: bersifat (mengandung) daya cipta: pekerjaan yang menghendaki kecerdasan dan imajinasi (Wati & Al Hudawi, 2023, p. 14). Jadi untuk memiliki karakter kreatif seseorang harus memiliki kemampuan mencipta dan mampu berimajinasi.

*Kelima*, Bernalar Kritis merupakan kemampuan memecahkan masalah dan mengolah informasi. Wujud nyata bernalar kritis adalah peserta didik yang mengolah informasi terlebih dahulu sebelum dapat diterima oleh pemikirannya. Seorang anak yang bernalar kritis akan menganalisis suatu informasi sebelum mengambil sebuah keputusan apakah informasi tersebut dapat diterima apa tidak. Kemampuan memecahkan masalah bagi anak yang berpikir kritis dilakukan secara analisis. Pada dasarnya berpikir kritis atau bernalar kritis diartikan sebagai sebuah proses intelektual dengan melakukan pembuatan konsep, penerapan, melakukan sintesis dan atau mengevaluasi informasi yang diperoleh melalui observasi, pengalaman, refleksi, pemikiran dan komunikasi sebagai dasar untuk meyakini dan melakukan suatu tindakan (Lismaya, 2019, p. 8). Semua hasil olahan data yang diperoleh melalui kegiatan berupa observasi ataupun komunikasi merupakan hasil dari



bernalar kritis. DePorter & Hernacki (Shodiq, et al., 2022, p. 2) mengelompokkan cara berpikir manusia kedalam berbagai bagian, yaitu: berpikir vertikal, berpikir lateral, berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir strategis, berpikir tentang hasil, dan berpikir kreatif. Menurut keduanya, berpikir kritis adalah berlatih atau memasukkan penelitian atau evaluasi yang cermat, seperti menilai kelayakan suatu gagasan atau produk

*Keenam*, Kemandirian merupakan kesadaran diri sendiri terhadap tanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya. Peserta didik yang menerapkan kemandirian yaitu selalu sadar terhadap dirinya sendiri, sadar akan kebutuhan dan kekurangannya dan sadar terhadap situasi atau keadaan yang dihadapi, peserta didik juga memiliki kemampuan regulasi diri yang terwujud dalam kemampuan membatasi diri terhadap hal yang disukainya. Peserta didik dalam hal ini mengetahui kapan hal yang disukainya dapat dilakukan dan tidak dapat dilakukan dan yang terakhir peserta didik yang mandiri akan termotivasi untuk mencapai prestasi. Berdasarkan Kemandirian dalam belajar diartikan sebagai aktivitas belajar yang berlangsung karena lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri, dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran (Kahfi, 2022, p. 140). Jadi intinya kemandirian itu tumbuh dari diri masing-masing. Motivasi ini berasal dari dirinya sendiri, bukan dari orang tua, gurunya maupun temannya. Belajar mandiri dengan kegiatan belajar aktif yang didorong oleh niat atau motif untuk menguasai suatu kompetensi

guna mengatasi suatu masalah. Niat atau motif sangat mempengaruhi hasil kompetensi yang diinginkan.

Harapan Kemendikbud terhadap penerapan profil pelajar Pancasila adalah menjadikan profil pelajar Pancasila sebagai Budaya dan pembiasaan sepanjang waktu dalam kehidupan sehari-hari. Perwujudan dari harapan ini dapat terlaksana dengan peserta didik yang mampu memahami, mengerti, dan mampu menerapkan profil pelajar pancasila baik di ranah persekolahan, ranah tempat bekerja, maupun di dalam kehidupan sehari-harinya. Perwujudan yang dapat dicapai bagi Negara Indonesia kedepannya yaitu budaya produktif, budaya yang lebih terbuka dan budaya saling merangkul satu sama lainnya dan meningkatkan diri sendiri. Penerapan profil pelajar Pancasila ini juga harus diterapkan kepada para pendidik. Para pendidik merupakan contoh teladan yang utama bagi peserta didik. Untuk mewujudkan profil pelajar pancasila yang efektif peserta didik harus menerapkan banyak bertanya, banyak mencoba, dan banyak berkarya.

### **3. Pembelajaran PJOK**

#### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Haryanto (2020, p. 18) menyatakan bahwa pembelajaran secara luas didefinisikan sebagai sembarang proses dalam diri organisme hidup yang mengarah pada perubahan kapasitas secara permanen, yang bukan semata disebabkan oleh

penuaan atau kematangan biologis. Dengan demikian, konsep pembelajaran ini bisa diterapkan kepada semua makhluk yang bisa berkembang dan mengembangkan dirinya melalui sebuah proses adaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses adaptasi inilah yang sebenarnya mengandung proses pembelajaran.

Pendapat Haryanto (2020, p. 21) bahwa proses interaksi internal sebagai panah ganda vertikal antara lingkungan, sebagai landasan atau basis umum dan karenanya bertempat di dasar, dan individu sebagai pembelajar spesifik dan karenanya bertempat di puncak. Selanjutnya, Haryanto (2020, p. 22) menambahkan proses akuisisi psikologis sebagai panah ganda lainnya. Ia adalah proses internal dalam diri pembelajar dan dengan begitu harus bertempat di puncak proses interaksi. Lebih jauh, proses tersebut dijalankan saling pengaruh mempengaruhi yang terintegrasi antara dua fungsi psikologis yang sepadan dalam setiap pembelajaran, yakni fungsi pengelolaan isi pembelajaran dan fungsi insentif berupa pengerahan dan pengarahannya energi mental yang diperlukan. Dengan begitu, panah ganda proses akuisisi ditempatkan secara horizontal di puncak proses interaksi dan di antara tiang isi dan insentif. Dalam hal ini, harus ditekankan bahwa panah ganda menandakan bahwa kedua fungsi ini selalu terlibat dan biasanya dengan cara saling terintegrasi.

Proses pembelajaran itu merupakan interaksi antara lingkungan dengan diri pribadi pembelajar. Interaksi inilah yang

akan menghasilkan sebuah pemahaman dalam diri pembelajar tentang hakikat dirinya dengan lingkungan. Tanpa ada pembelajaran, tidak akan terbentuk pemahaman akan kesadaran dirinya terhadap lingkungan. Dengan adanya pembelajaran dalam rangka interaksi individu dengan lingkungan akan terbentuk suatu perilaku tertentu. Karena itulah, belajar merupakan suatu proses yang memperantarai perilaku. Belajar adalah sesuatu yang terjadi sebagai hasil atau akibat dari pengalaman dan mendahului perubahan perilaku (Haryanto, 2020, p. 22).

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian yang diperoleh melalui tahapan latihan dan pengalaman dalam suatu lingkungan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran adalah proses yang terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku pada berbagai aspek diantaranya pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam setiap pembelajaran terdapat tujuan yang hendak dicapai. Apabila tujuan tersebut sudah dapat dicapai, maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajarannya berhasil, dengan kata lain tujuan

pembelajaran merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembelajaran tersebut (Hidayat, dkk., 2020, p. 93).

Djamaludin & Wardana (2019, p. 14) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Pendapat Setiawan (2017, p. 20) bahwa pembelajaran merupakan perpaduan dari dua aktivitas belajar dan mengajar. Aktivitas belajar secara metodologis cenderung lebih dominan pada peserta didik, sementara mengajar secara instruksional dilakukan oleh guru, jadi istilah pembelajaran adalah ringkasan dari kata belajar dan mengajar. Dengan kata lain, pembelajaran adalah penyederhanaan dari kata belajar dan mengajar, proses belajar mengajar atau kegiatan belajar mengajar. Secara psikologis pengertian pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku secara menyeluruh, sebagai hasil dari interaksi individu itu dengan lingkungannya.

Senada dengan pendapat di atas, Fathurrahman (2017, p.16) menjelaskan pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Akhiruddin, dkk., (2020, p. 12) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal. Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, di mana perubahan itu dengan diduplikasinya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

## **b. Tujuan Pembelajaran**

Tujuan dalam pembelajaran merupakan komponen yang paling penting yang harus ditetapkan dalam proses pembelajaran yang mempunyai fungsi sebagai tolak ukur keberhasilan pembelajaran. Tujuan pembelajaran (tujuan instruksional) yaitu tujuan yang menggambarkan pengetahuan, kemampuan, keterampilan dan sikap yang harus dimiliki siswa sebagai akibat dari hasil pembelajaran (Suardi, 2018, p. 23). Kemampuan yang harus dimiliki peserta didik merupakan suatu tujuan yang ditargetkan oleh guru setelah berakhirnya proses pembelajaran. Dengan kata lain tujuan merupakan suatu komponen yang dapat mempengaruhi komponen pembelajaran lainnya seperti pemilihan metode, alat, sumber, dan alat evaluasi, yang harus disesuaikan dan digunakan untuk mencapai tujuan seefektif dan seefisien mungkin. Bila salah satu komponen tidak sesuai dengan tujuan, maka pelaksanaan kegiatan belajar mengajar tidak akan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Asrul, dkk., 2022, p. 12).

Tujuan pembelajaran pada dasarnya merupakan harapan, yaitu apa yang diharapkan dari siswa sebagai hasil belajar. Tujuan pembelajaran, yaitu maksud yang dikomunikasikan melalui pernyataan yang menggambarkan tentang perubahan yang diharapkan dari siswa. Menurut Daryanto (2018, p. 58) tujuan pembelajaran adalah tujuan yang menggambarkan pengetahuan,

kemampuan, keterampilan, dan sikap yang harus dimiliki siswa sebagai akibat dari hasil pembelajaran yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku yang dapat diamati dan diukur.

Tujuan pembelajaran adalah rumusan secara terperinci apa saja yang harus dikuasai oleh siswa sesudah melewati kegiatan pembelajaran yang bersangkutan dengan berhasil (Darman, 2020, p. 14). Tujuan pembelajaran memang perlu dirumuskan dengan jelas, karena perumusan tujuan yang jelas dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan dari proses pembelajaran itu sendiri. Tujuan pembelajaran merupakan upaya perubahan tingkah laku siswa yang berlangsung sebagai akibat dari keterlibatannya dalam sebuah pengalaman pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran adalah rumusan secara terperinci apa saja yang harus dikuasai oleh siswa sebagai akibat dari hasil pembelajaran yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku yang dapat diamati dan diukur. Rumusan tujuan pembelajaran ini harus disesuaikan dengan standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator pencapaian siswa. Selain itu tujuan pembelajaran yang dirumuskan juga harus spesifik dan operasional agar dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan dari proses pembelajaran.



### **c. Pembelajaran PJOK**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani adalah sebuah kegiatan yang dimulai dari pendidikan formal terendah seperti pada tataran anak usia dini, sekolah dari tingkat paling dasar hingga pada level perguruan tinggi (universitas). Kegiatan Pendidikan jasmanai ini sejatinya untuk mencegah rasa kebosanan karena ketidak adaanya kegiatan yang menarik lainnya disekolah bagi anak yang bisa menyebabkan anak melakukan hal lain untuk mengatasi rasa bosan dan jenuh (Arifin, 2017, p. 2).

Pendidikan jasmani juga salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan di sekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktifitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik peserta didik serta memerlukan alat dan tempat yang luas. Dominanya aktifitas gerak fisik jasmani ini bukan semata-mata untuk tujuan jangka pendek, yaitu untuk mencapai gambaran peserta didik yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu yang utama adalah pembentukan manusia seutuhnya, yaitu manusia seperti dideskripsikan dalam tujuan pendidikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai

media untuk mencapai tujuan pendidikan (Pratiwi & Oktaviani, 2018, p. 2).

Pendidikan jasmani lebih menekankan pada pemberian pengajaran tentang olahraga pada masa sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan fisik dan kognitif. Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 “Pendidikan jasmani ialah keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah”. Pendidikan jasmani sangat menguntungkan bagi peserta didik untuk mempelajari gerak, sosial, dan kebudayaan, baik juga untuk perkembangan emosional dan etika (Ridwan & Astuti, 2021, p. 1).

Pendapat Basuki (2022, p. 179) bahwa PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif serta dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada anak. Dengan pengaturan yang terencana sedemikian rupa pendidikan jasmani dapat menciptakan lingkungan dan proses belajar yang baik dalam rangka mengembangkan serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh aspek perkembangan anak, baik itu aspek motorik (jasmani) maupun aspek kognitif dan afektif anak yang

sedang dalam tahap belajar. Pendapat Bete & Saidjuna (2022, p. 71) bahwa PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional.

Wright & Richards (2021, p. 21) berpendapat bahwa pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran (Knudson & Brusseau, 2021, p. 5).

Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik (Quintas-Hijós, 2019, p. 20). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan

kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakekatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas isik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, metal, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020, p. 42).

Espoz-Lazo et al., (2020, p. 192) menyatakan Pendidikan jasmani adalah model pedagogis di mana literasi fisik dapat dioperasionalkan dalam pembelajaran. Bukti substansial bahwa model tersebut memiliki fitur pedagogis berbeda yang berkontribusi pada atribut spesifik individu yang melek fisik dalam PJOK. Hasil belajar sosial dan afektif ketika digabungkan bersama membantu mengembangkan fisik sebagai elemen penting dan diakui dari program PJOK yang komprehensif (Richards et al., 2019, p. 36). Ini ditunjukkan, misalnya, oleh *SHAPE America National Standards*, yang meminta peserta didik yang melek fisik untuk menunjukkan "bertanggung jawab "perilaku pribadi dan sosial yang menghargai diri sendiri dan orang lain" dan mengakui "nilai fisik" aktivitas untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan/atau interaksi sosial" masing-masing (Dyson, et al., 2020, p. 5).

Alcala & Garijo (2017, p. 27) berpendapat bahwa Program pendidikan jasmani yang efektif membantu peserta didik untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar, efektivitas, dan kebahagiaan.

Pendidikan Jasmani terkait langsung dengan persepsi positif peserta didik dan kebiasaan olahraga. Permainan dan olah raga merupakan aspek penting dari subyek. PJOK telah lama dikemukakan sebagai menyajikan peserta didik dengan niat belajar yang membantu peserta didik "mengenal" dan mengelola emosi mereka, membangun hubungan yang sehat, menetapkan tujuan positif, memenuhi kebutuhan pribadi dan kebutuhan sosial, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan memecahkan masalah” (Ciotto & Gagnon, 2018, p. 32).

Tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan, yaitu: (1) Perkembangan fisik. Tujuan dari perkembangan fisik ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*). (2) Perkembangan gerak. Tujuan dari perkembangan gerak ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*). (3) Perkembangan mental. Tujuan dari perkembangan mental ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya. (4) Perkembangan sosial. Tujuan dari perkembangan sosial ini berhubungan dengan kemampuan

peserta didik dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Ridwan & Astuti, 2021, p. 6).

Selain itu menurut Ridwan & Astuti (2021, p. 7) pendidikan jasmani juga bertujuan untuk: (1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. (2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. (3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. (4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan. (5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar manusia. (6) Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Selain itu menurut Ridwan & Astuti (2021, p. 7) pendidikan jasmani juga bertujuan untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.

- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar manusia.
- 6) Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Pendapat Sujarwo & Rachman (2020, p. 180) berikut beberapa tujuan PJOK, di antaranya: menjadikan peserta didik menjadi sehat dan bugar, menjadi fasilitator bagi peserta didik terkait dengan kebugaran, menjadi panutan bukan hanya peserta didik tapi juga guru yang lain non-penjas, fasilitator dan mengembangkan prestasi peserta didik. Pendapat Sriwidaningsih, dkk., (2022, p. 203) bahwa PJOK mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi. PJOK memiliki tujuan salah satunya yaitu untuk

memperoleh serta mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan tanpa merasakan lelah yang berlebihan

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Juditya, dkk., (2022) berjudul “Penelitian yang dilakukan Sosialisasi dan Implementasi, p. Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Cianjur”. Keputusan Bersama (SKB) Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Kebijakan ini mengharuskan satuan pendidikan dapat melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT). Namun beberapa bulan kebelakang sebagai upaya pemulihan pembelajaran, pemerintah memberikan kesempatan kepada pihak sekolah untuk menentukan kurikulum yang akan digunakan, diantaranya adalah kurikulum 2013, kurikulum darurat



dan kurikulum merdeka. Khususnya dalam kurikulum merdeka, satuan pendidikan dapat menerapkannya secara bertahap sesuai kesiapan masing-masing. Berdasarkan hal tersebut, kiranya sudah sepatutnya setiap satuan pendidikan harus berupaya dapat menerapkan kurikulum merdeka ini, walaupun secara bertahap. Berdasarkan dari permasalahan tersebut, kami selaku orang akademisi pada bidang pendidikan perlu kiranya memberikan pengetahuan terkait dengan implementasi kurikulum merdeka belajar pada mata pelajaran PJOK khususnya kepada para guru pada mata pelajaran tersebut. Beberapa metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah penyampaian menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta bimbingan tugas dalam pembuatan konten pelajaran PJOK berbasis kurikulum merdeka. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para guru PJOK mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Menengah, yang berada di Kabupaten Cianjur.

2. Penelitian yang dilakukan Numertayasa, dkk., (2022) berjudul “*Workshop Review dan Implementasi Kurikulum Merdeka di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur*”. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendampingan dan mereview Kurikulum Merdeka di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur dengan bentuk kegiatan workshop. Metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan metode PALS (1) identifikasi masalah tentang permasalahan guru; (2) melakukan analisis kebutuhan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi; (3) merancang

pembinaan, pendampingan, *workshop* kepada guru-guru; (4) melaksanakan *workshop* kurikulum; (5) monitoring dan observasi kegiatan; dan (6) laporan dan tindak lanjut keberhasilan program. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan guru-guru telah memahami terkait kurikulum merdeka dan telah mampu mengimplementasikan kurikulum merdeka dalam sebuah perencanaan pembelajaran dalam modul ajar sesuai dengan panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan usia dini, pendidikan dasar, dan menengah. Asesmen pembelajaran diharapkan dapat mengukur aspek yang seharusnya diukur dan bersifat holistik.

3. Penelitian yang dilakukan Anggara, dkk., (2023) berjudul “Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada Satuan Pendidikan Jenjang SMP”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan kurikulum merdeka belajar di satuan Pendidikan. Yang menjelaskan mengenai Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Di Satuan Pendidikan dengan menggunakan Metode Deskriptif. Bentuk struktur kurikulum Merdeka terdiri dari kegiatan intrakurikuler, proyek penguatan profil pelajar Pancasila, dan ekstrakurikuler. Alokasi jam pelajaran pada struktur kurikulum dituliskan secara total dalam satu tahun dan dilengkapi dengan saran alokasi jam pelajaran jika disampaikan secara reguler/mingguan. Tidak ada perubahan total jam pelajaran, hanya saja JP (jam pelajaran) untuk setiap mata pelajaran dialokasikan untuk dua kegiatan pembelajaran yaitu pembelajaran intrakurikuler dan proyek penguatan profil pelajar Pancasila. Jadi, jika dihitung JP kegiatan belajar rutin di

kelas (intrakurikuler) saja, memang seolah-olah JP-nya berkurang dibandingkan dengan Kurikulum 2013. Namun, selisih jam pelajaran tersebut dialokasikan untuk proyek penguatan profil Pelajar Pancasila.

4. Penelitian yang dilakukan Ningsih (2023) berjudul “Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar di UPT SMP Negeri 9 Gresik”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan kurikulum merdeka belajar di UPT SMP Negeri 9 Gresik. Yang menjelaskan mengenai Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar di UPT SMP Negeri 9 Gresik dengan menggunakan Metode Deskriptif. Bentuk struktur kurikulum Merdeka terdiri dari kegiatan intrakurikuler, Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila, dan ekstrakurikuler. Alokasi jam pelajaran pada struktur kurikulum dituliskan secara total dalam satu tahun dan dilengkapi dengan saran alokasi jam pelajaran jika disampaikan secara reguler/mingguan. Tidak ada perubahan total jam pelajaran, hanya JP (jam pelajaran) saja untuk setiap mata pelajaran dibebaskan untuk dua kegiatan pembelajaran yaitu pembelajaran intrakurikuler dan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. Jadi, jika dihitung JP kegiatan belajar rutin di kelas (intrakurikuler) saja,
5. Penelitian yang dilakukan Susilo & Sihite (2023) berjudul “Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Mengembangkan Karakter Pancasila di SMPN 5 Satu Atap Kerajaan Pardomuan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Mengembangkan Karakter Pancasila

di SMPn 5 Satu Atap Kerajaan Pardomuan. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Waktu penelitian di rencanakan pada bulan November 2022 pada tanggal 30. Lokasi observasi ini dilakukan di SMP Negeri 5 Satu Atap Kerajaan Pardomuan. Hasilnya adalah bahwa implementasi kurikulum merdeka belajar ini di SMP Negeri 5 Satu Atap Kerajaan Pardomuan dalam mengembangkan nilai karakter Pancasila ini belum berjalan dengan baik melihat karakter Pancasila yang dikembangkan belum sepenuhnya terealisasi pada semua peserta didik. Pengembangan karakter Pancasila ini dinilai guru butuh waktu dalam pencapaiannya. Kemudian, dalam pelaksanaan kurikulum merdeka belajar ini masih banyak kendala dalam temuan wawancara dimana konsep belajar yang belum sepenuhnya terlaksana secara efisien dan efektif, kemudian kompetensi guru kurang dalam proses belajar mengajar, guru masih terkonteks pada buku dalam pembelajaran, sehingga sumber belajar yang lainnya tidak dianggap penting.

Penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, baik dari subjek, lokasi, maupun masalah utama dalam penelitian. Jadi dapat disimpulkan penelitian ini benar-benar orisinil dalam arti belum ada yang pernah meneliti sebelumnya dan tidak adanya plagiarisme. Studi mengenai implementasi kurikulum merdeka di sekolah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, akan tetapi kebanyakan dari penelitian yang telah ada hanyalah sebatas studi literatur terhadap implementasi kurikulum tersebut.

Hal ini disebabkan oleh penerpan kurikulum merdeka yang masih bertahap dan tidak semua sekolah sudah melaksanakannya secara utuh.

### **C. Kerangka Pikir**

Konsep pendidikan Merdeka Belajar yang diluncurkan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nadiem Makarim pada 1 Februari 2021 dinilai sebagai kebijakan besar untuk menjadikan pendidikan di Indonesia menjadi lebih baik dan semakin maju. Selain itu, konsep “merdeka belajar” memiliki arah dan tujuan yang sama dengan konsep aliran filsafat pendidikan progresivisme John Dewey. Di mana, keduanya sama-sama menawarkan kemerdekaan dan keleluasaan kepada lembaga pendidikan untuk mengeksplorasi potensi peserta didiknya secara maksimal dengan menyesuaikan minat, bakat serta kecenderungan masing-masing peserta didik. Sedangkan untuk struktur kurikulum SMP terdiri atas satu fase yaitu Fase D. Fase D yaitu untuk Kelas VII, Kelas VIII dan Kelas IX. Proporsi beban belajar terbagi menjadi dua, yaitu: (a) Pembelajaran intrakurikuler; dan (b) Proyek penguatan profil pelajar Pancasila dialokasikan sekitar 25% total jp per tahun.

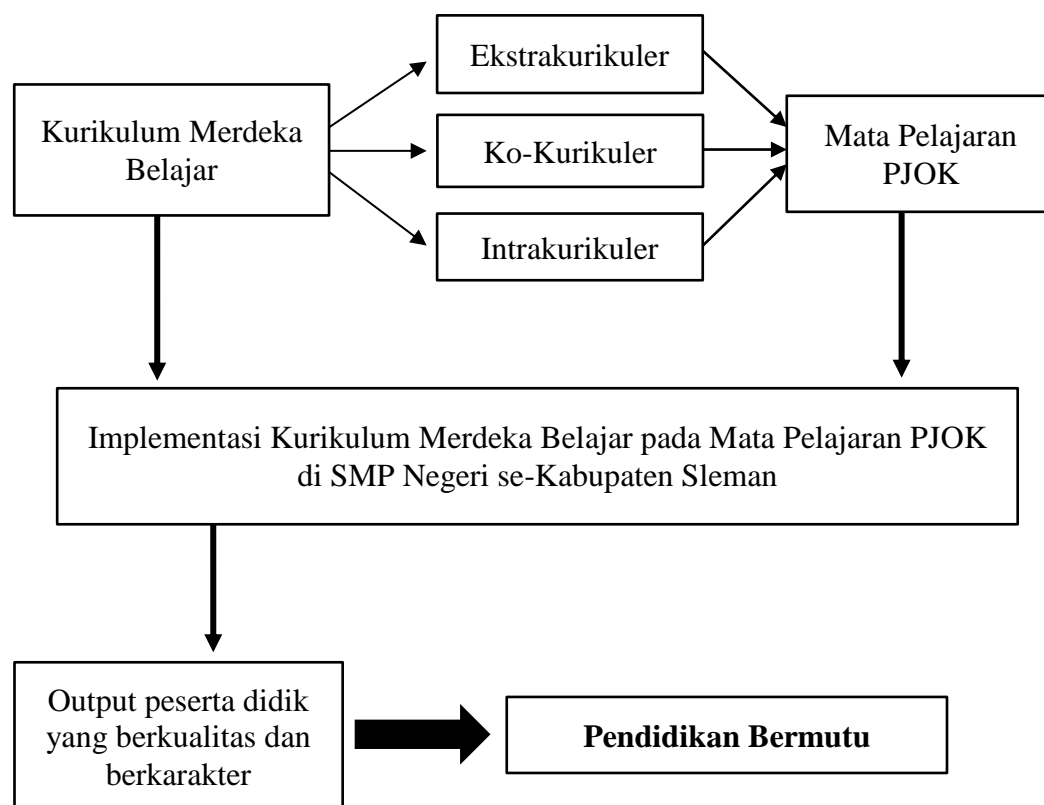
Dalam gambaran penerapan kurikulum merdeka, bentuk struktur kurikulum Merdeka terdiri atas kegiatan intrakurikuler, proyek penguatan profil pelajar Pancasila, dan ekstrakurikuler. Dimana, alokasi jam pelajaran pada struktur kurikulum dituliskan secara total dalam satu tahun dan dilengkapi dengan alokasi jam pelajaran jika disampaikan secara reguler atau mingguan. Secara umum, sebagaimana dikutip laman Kemendikbudristek,

tidak ada perubahan pada total jampelajaran. Kegiatan pembelajaran, yaitu pembelajaran intrakurikuler dan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).

Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar mendorong semua komponen satuan pendidik, mulai dari kepala sekolah, staf pengajar, staf tenaga kependidikan dan juga peserta didik. Semua bergerak dan belajar untuk memahami konsep Kurikulum Merdeka Belajar, terutama substansi dari implementasi Kurikulum Merdeka Belajar bagi peserta didik. Salah satu yang menjadi tokoh sentral dalam pendidikan, yakni guru yang merupakan orang utama dalam menyampaikan materi kepada peserta didik, sehingga guru juga dituntut menguasai materi pelajaran. Dukungan dari orang tua merupakan salah satu kunci keberhasilan penerapan Kurikulum Merdeka. Dengan demikian, secara konkret orang tua bias menjadi teman dan pendamping belajar anak. Memahami kompetensi yang perlu dicapai anak pada fasenya. Orang tua dapat pula mempelajari buku-buku teks yang digunakan dalam Kurikulum Merdeka melalui [buku.kemdikbud.go.id](http://buku.kemdikbud.go.id). Kemendikbudristek terus berupaya untuk menghadirkan dan menyediakan buku-buku yang lebih menarik, tidak terlalu padat, dan lebih banyak lustrasi menarik dengan tema yang lebih menyentuh dan relevan.

Pengimplementasian merdeka belajar ini tentunya akan menimbulkan beberapa perubahan di dalam sistem pembelajarannya, yang dulunya hanya dilakukan di dalam namun sekarang dapat dilakukan senyaman mungkin demi mempermudah proses interaksi antara guru dan peserta didik. Sistem

pembelajaran dalam program merdeka belajar ini nantinya akan didesain sedemikian rupa, sehingga dapat membentuk karakter peserta didik dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan tanpa harus terbebani dengan standar nilai dan target pencapaian yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman”. Adapun kerangka pikir digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir**

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian yang dapat diajukan yaitu:

1. Bagaimana implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman?
2. Apa saja kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman?
3. Bagaimana solusi untuk mengatasi kendala implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK?



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran (*mixed methods*). Rancangan penelitian metode campuran (*mixed methods research design*) adalah salah satu prosedur untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mencampur metode kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian atau serangkaian penelitian untuk memahami permasalahan penelitian (Creswell & Poth, 2019, p. 59). Sugiyono (2019, p. 404) menyatakan bahwa metode penelitian kombinasi (*mixed methods*) adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasi atau menggabungkan antara metode kuantitatif dengan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, reliabel, objektif, dan valid. Metode campuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran konkuren/sewaktu-waktu (*concurrent mixed methods*), yang merupakan penelitian yang menggabungkan antara data kuantitatif dan data kualitatif dalam satu waktu.

##### **B. Setting Penelitian**

*Setting* penelitian atau lokasi penelitian merupakan hal yang paling mendasar untuk dipertimbangkan sebelum penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti harus bisa mengenal situasi dan kondisi lebih mendalam *setting* yang ditentukan. Penentuan lokasi atau *setting* ini sangat penting karena bagaimanapun menariknya kasus yang akan diteliti tetapi susah untuk

mengkaji lebih detail akan sia-sia, tidak lupa juga untuk mempertimbangkan apakah lokasi atau *setting* penelitian tersebut dapat memberi keuntungan untuk dikaji baik dari pihak peneliti ataupun lokasi tersebut. Lokasi penelitian yaitu di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yang berjumlah 54 sekolah. Waktu penelitian yaitu pada bulan Maret 2023-April 2023.

### **C. Sumber Data Penelitian**

#### **1. Subjek Penelitian**

Arikunto (2019, p. 126) menyatakan subjek penelitian adalah memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan. Dalam sebuah penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian, itulah data tentang variabel yang peneliti amati. Pada penelitian kualitatif subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah dan guru PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yang diambil berdasarkan *random sampling*.

#### **2. Objek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019, p. 55), objek penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dapat diketahui, bahwa objek

penelitian ini adalah implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Dimana peneliti ingin mengetahui secara mendalam seberapa baik serta faktor pendukung dan penghambat implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

#### **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menunjuk pada suatu cara, yang wujudnya diperlihatkan penggunaannya dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen. Arikunto (2019, p. 175), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Peneliti melakukan observasi di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman terkait implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK. (2) Peneliti mencari dokumentasi proses pembelajaran, lingkungan sekolah, dan sarana prasarana dalam pembelajaran PJOK. (3) Peneliti meminta surat izin penelitian. (4) Peneliti memberikan instrumen penelitian berupa angket kepada subjek yang menjadi sampel penelitian melalui *google formulir*. (4) Peneliti melakukan wawancara kepada subjek yang menjadi sampel. (5) Peneliti mencatat dan merangkum hasil data yang diperoleh.

## **2. Instrumen Penelitian**

Hardani, dkk., (2020, p. 284) mengungkapkan instrumen penelitian adalah “alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis”. Instrumen lebih menekankan makna dan pengertiannya sebagai alat untuk mengumpulkan dan memperoleh data yang diperlukan (Budiwanto, 2017, p. 183). Instrumen-instrumen tersebut yang akan digunakan untuk memperoleh data tentang seberapa baik serta faktor pendukung dan penghambat implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

### **a. Observasi**

Sugiyono (2019, p. 229) menyatakan observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Melalui kegiatan observasi peneliti dapat belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Observasi merupakan aktivitas penelitian dalam rangka mengumpulkan data yang berkaitan dengan masalah penelitian melalui proses pengamatan langsung di lapangan. Peneliti berada di tempat itu, untuk mendapatkan bukti-bukti yang valid dalam laporan yang akan diajukan. Observasi adalah metode

pengumpulan data dimana peneliti mencatat informasi sebagaimana yang disaksikan selama penelitian (Arikunto, 2019, p. 123). Observasi dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan dan pencatatan mengenai implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK.

**b. Wawancara**

Sugiyono (2019, p. 231), mendefinisikan wawancara sebagai berikut “wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Sugiyono (2019, p. 281) menyatakan wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semiterstruktur agar subjek penelitian lebih terbuka dalam memberikan data. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan kepada semua responden penelitian. Wawancara dilakukan kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, dan peserta didik. Kisi-kisi pedoman wawancara disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara**

<b>Aspek</b>	<b>Pertanyaan</b>
Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK	Bagaimana penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK?
	Apa saja bentuk perencanaan yang disusun dalam Kurikulum Merdeka Belajar?
	Apakah dalam Kurikulum Merdeka Belajar masih ada Prota, Prosem, Silabus, RPP, atau beda bentuknya?
	Bagaimana kesiapan sarana dan prasarana sekolah dalam menerapkan Merdeka Belajar?
	Pendekatan pembelajaran seperti apa yang digunakan dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar?
Kendala	Apa saja faktor penghambat implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK?
	Apa kesulitan atau kendala bapak/ibu dalam melakukan penilaian dalam Kurikulum Merdeka Belajar?
Solusi	Bagaimana solusi yang dilakukan dalam mengatasi kesulitan atau kendala dalam menerapkan/melaksanakan Kurikulum Merdeka Belajar?

**c. Dokumentasi**

Sugiyono (2019, p. 476) menyatakan dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dengan wawancara dan observasi langsung maupun teknik pengumpulan data yang lain. Hal ini untuk melengkapi kekurangan data-data hasil pengamatan, wawancara dan angket. Dokumentasi yang dimaksud berkaitan dengan profil sekolah, daftar nilai peserta didik, daftar hadir peserta didik, perencanaan mengajar/RPP yang

dibuat guru, bentuk dan jenis evaluasi pembelajaran, serta hasil penilaian (daftar nilai).

**d. Angket**

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkapkan fakta pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). Arikunto (2019, p. 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

Angket dibuat sendiri oleh peneliti dengan butir-butir pertanyaan disesuaikan dengan kisi-kisi instrumen yang telah dibuat sebelumnya berdasarkan dengan kajian pustaka dan kemudian divalidasi oleh ahli yang dianggap mengerti dengan jenis penelitian ini. Angket yang digunakan berupa *rating scale* dengan rentang skala 1-4, seperti pada Tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket**

Alternatif Pilihan	Skor	
	Positif	Negatif
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-Kadang (J)	2	3
Tidak Pernah (SJ)	1	4

Kisi-kisi instrumen implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 3 di bawah ini.

**Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen**

Variabel	Faktor	Butir	
		+	-
Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman	Perencanaan Pembelajaran	2, 3, 4, 8, 9	1, 6, 7
	Pelaksanaan Pembelajaran	10, 11, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 22	12, 14, 15, 19, 23, 24
	Evaluasi Pembelajaran	26, 28, 29, 31, 32, 34, 36	25, 27, 30, 33, 35
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	

## E. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Suatu instrumen tes dikatakan memiliki validitas jika instrumen tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas atau kesahihan instrumen atau alat ukur berhubungan dengan ketepatan mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Selain itu, validitas menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen atau alat ukur. Suatu alat ukur yang valid atau sahih berarti alat ukur tersebut akurat untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur (Budiwanto, 2017, p. 186). Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p. 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.



**Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen**

<b>No Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (30-1=29)</b>	<b>Keterangan</b>
Butir 01	0,856	0,355	Valid
Butir 02	0,818	0,355	Valid
Butir 03	0,654	0,355	Valid
Butir 04	0,793	0,355	Valid
Butir 05	0,555	0,355	Valid
Butir 06	0,540	0,355	Valid
Butir 07	0,663	0,355	Valid
Butir 08	0,862	0,355	Valid
Butir 09	0,617	0,355	Valid
Butir 10	0,552	0,355	Valid
Butir 11	0,656	0,355	Valid
Butir 12	0,643	0,355	Valid
Butir 13	0,818	0,355	Valid
Butir 14	0,654	0,355	Valid
Butir 15	0,836	0,355	Valid
Butir 16	0,877	0,355	Valid
Butir 17	0,772	0,355	Valid
Butir 18	0,450	0,355	Valid
Butir 19	0,656	0,355	Valid
Butir 20	0,552	0,355	Valid
Butir 21	0,772	0,355	Valid
Butir 22	0,552	0,355	Valid
Butir 23	0,727	0,355	Valid
Butir 24	0,661	0,355	Valid
Butir 25	0,818	0,355	Valid
Butir 26	0,552	0,355	Valid
Butir 27	0,856	0,355	Valid
Butir 28	0,818	0,355	Valid
Butir 29	0,654	0,355	Valid
Butir 30	0,793	0,355	Valid
Butir 31	0,818	0,355	Valid
Butir 32	0,540	0,355	Valid
Butir 33	0,663	0,355	Valid
Butir 34	0,545	0,355	Valid
Butir 35	0,841	0,355	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 35 pernyataan pada lembar kuesioner menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel} 0,355$ .

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019, p. 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 5 di bawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,969	35

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa instrumen memiliki *Coefisient Alpha Cronbach*  $0,969 \geq 0,7$ , sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

## F. Analisis Data

### 1. Analisis Kuantitatif

Analisis kuantitatif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2019, p. 29). Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan dengan penghitungan kategori. Data yang didapat kemudian diolah dengan bantuan komputer

program SPSS versi 20. Perhitungan analisis data dengan mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Peneliti selanjutnya mengelompokkan ke dalam empat kategori menggunakan sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian**

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Baik
2	2,51-3,25	Baik
3	1,76-2,50	Kurang
4	1,00-1,75	Sangat Kurang

## 2. Analisis Kualitatif

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka teknik analisis data yang dipakai untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif model interaktif sebagaimana diajukan oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2017, p. 78) yaitu sebagai berikut:

### a. *Data Collection* (Pengumpulan Data)

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua aspek, yaitu deskripsi dan refleksi. Catatan deskripsi merupakan data alami yang berisi tentang apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disaksikan dan dialami sendiri oleh peneliti tanpa adanya pendapat dan penafsiran dari peneliti tentang fenomena yang dijumpai. Catatan refleksi yaitu catatan yang memuat kesan, komentar dan tafsiran peneliti tentang temuan yang dijumpai dan merupakan bahan rencana pengumpulan data untuk tahap berikutnya. Untuk

mendapatkan catatan ini, maka peneliti melakukan wawancara bebrapa informan.

b. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan dan abstraksi. Cara mereduksi data adalah dengan melakukan seleksi, membuat ringkasan atau uraian singkat, menggolong-golongkan ke dalam pola-pola dengan membuat transkrip penelitian untuk mempertegas, memperpendek membuat fokus, membuang bagian yang tidak penting dan mengatur agar dapat ditarik kesimpulan.

c. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data yaitu sekumpulan informasi tersusun, sehingga memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Agar sajian data tidak menyimpang dari pokok permasalahan maka sajian data dapat diwujudkan dalam bentuk matriks, grafis, jaringan atau bagan sebagai wadah panduan informasi tentang apa yang terjadi. Data disajikan sesuai dengan apa yang diteliti.

d. *Conclusions/Verifying* (Penarikan Kesimpulan)

Penarikan kesimpulan adalah usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan pola-pola penjelasan, alur sebab akibat atau proposisi. Kesimpulan yang ditarik segera diverifikasi dengan cara melihat dan mempertanyakan kembali sambil melihat

catatan lapangan agar memperoleh pemahaman yang lebih tepat, selain itu juga dapat dilakukan dengan mendiskusikan. Hal tersebut dilakukan agar data yang diperoleh dan penafsiran terhadap data tersebut memiliki validitas, sehingga kesimpulan yang ditarik menjadi kokoh.

Menetapkan suatu keabsahan data peneliti perlu menyampaikan langkah-langkah yang diambil untuk memeriksa reliabilitas serta validitas dari hasil penelitiannya. Creswell & Poth (2016, p. 53) menyatakan reliabilitas kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan peneliti secara konsisten jika diterapkan oleh peneliti lain untuk proyek yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan prosedur reliabilitas Gibbs (Creswell & Poth, 2019, p. 59), antara lain:

- a. Mengecek hasil transkrip untuk memastikan tidak adanya kesalahan yang dibuat selama proses transkripsi.
- b. Memastikan tidak adanya definisi dan makna yang mengambang.
- c. Untuk penelitian yang berbentuk tim dalam pertemuan-pertemuan rutin atau *sharing* analisis.
- d. Melakukan *chross-check* dan membandingkan hasil yang dikembangkan oleh peneliti lain dengan hasil yang telah peneliti buat sendiri.

Selain reliabilitas, validitas juga merupakan kekuatan lain dalam penelitian kualitatif. Validitas kualitatif merupakan upaya pemeriksaan terhadap akurasi hasil penelitian dengan menerapkan prosedur tertentu.

Berikut ini ada beberapa macam strategi validitas yang disusun berdasarkan yang paling sering atau mudah digunakan hingga yang jarang atau sulit untuk diterapkan (Creswell & Poth, 2016, p. 59), antara lain:

- a. Melakukan triangulasi dari sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk memberikan suatu pembuktian terhadap tema-tema secara koheren. Tema-tema yang dibangun berdasarkan sejumlah sumber data dari subyek akan menambah validitas penelitian.
- b. Menerapkan *member checking* untuk mengetahui keakuratan hasil penelitian. *Member checking* dapat dilakukan dengan membawa kembali laporan akhir atau deskripsi-deskripsi atau tema-tema yang spesifik ke subyek untuk mengecek apakah subyek merasa bahwa laporan atau deskripsi atau tema tersebut sudah akurat.
- c. Membuat deskripsi yang kaya dan padat (*rich and thick description*) tentang hasil penelitian. Deskripsi ini setidaknya mengenai gambaran setting penelitian dan membahas salah satu elemen dari pengalaman-pengalaman subyek.
- d. Mengajak *external auditor* untuk *mereview* keseluruhan penelitian. Kehadiran *external auditor* diharapkan dapat memberikan penilaian yang obyektif, mulai dari proses penelitian hingga kesimpulan penelitian.

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Sugiyono (2019, p. 97) menyatakan bahwa triangulasi dalam pengujian kredibilitas adalah sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini teknik triangulasi data yang digunakan adalah triangulasi teknik dan sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan antara teknik pengambilan data observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Hasil Analisis Kualitatif**

Dalam penelitian kualitatif analisis data merupakan tahap yang bermanfaat untuk menelaah data yang telah diperoleh dari beberapa informan yang telah dipilih selama penelitian berlangsung. Selain itu juga berguna untuk menjelaskan dan memastikan kebenaran temuan penelitian. Analisis data ini telah dilakukan sejak awal dan bersamaan dengan proses pengumpulan data di lapangan. Adapun dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan beberapa temuan yang dapat menggambarkan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

Penerapan kurikulum merdeka belajar menjadi harapan dapat meningkatkan prestasi peserta didik. Guru sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) yang berperan dalam proses pengimplementasian kurikulum merdeka belajar untuk meningkatkan prestasi peserta didik, tentunya didukung oleh beberapa aspek. Pada penelitian ini dapat ditemukan beberapa aspek kesiapan tenaga pendidik dalam proses implementasi kurikulum merdeka belajar meliputi kompetensi, inovasi, kreativitas, dan etos kerja. Merujuk pada hasil penyajian data yang peneliti sajikan pada sub bab sebelumnya. Saat ini secara sistematis dapat



peneliti sampaikan temuan-temuan apa saja yang diperoleh dari hasil penyajian data tersebut, dengan fokus penelitian.

Kurikulum merdeka merupakan kurikulum yang memberikan kebebasan kepada Sekolah untuk mengeksplorasi kemampuannya sesuai dengan sarana, input serta sumber daya yang dimiliki, serta memberikan kemerdekaan kepada guru untuk menyampaikan materi yang esensial dan urgen. Paling penting lagi adalah memberikan ruang yang luas dan bebas bagi peserta didik untuk lebih memaksimalkan potensi yang dimilikinya agar memperoleh hasil pendidikan yang maksimal. Seperti yang diharapkan pada kurikulum merdeka belajar yang mengacu pada bakat dan minat peserta didik. Merdeka belajar dalam PJOK memberikan kebebasan peserta didik, sehingga diperlukan kemampuan guru dalam proses pembelajaran sesuai dengan kaidah program pendidikan merdeka belajar.

Kurikulum Merdeka lebih berfokus pada materi yang esensial dan tidak akan terlalu bersifat *textbook* bukan hanya sekedar kejar tayang materi yang hanya di buku teks saja. Secara prinsip, sebagaimana dijelaskan Kemendikbudristek, Kurikulum Merdeka ini sangat fleksibel juga memberikan peran sentral kepada guru untuk memaknai dan menerapkannya di lapangan, Kurikulum Merdeka juga disebut dengan kurikulum prototipe yang diberikan sebagai opsi tambahan bagi satuan pendidikan untuk dapat melakukan pemulihan pembelajaran dari tahun 2022 hingga 2024. Kebijakan kurikulum nasional akan dikaji ulang pada

tahun 2024, berdasarkan hasil evaluasi selama pemulihan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan peserta didik, serta memberikan ruang yang lebih luas untuk penggabungan karakter dan kompetensi dasar kepada peserta didik.

**a. Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK**

Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar, sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Proyek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Proyek tersebut tidak diarahkan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata pelajaran.

Mengutip dari laman resmi Kemendikbud, pada Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum dengan pembelajaran terstruktur yang variatif dimana konten yang dihasilkan akan lebih optimal supaya peserta didik mempunyai cukup waktu dalam memahami konsep dan menguatkan kompetensi. Dari sisi pengajar juga mempunyai keleluasaan dalam memilih berbagai perangkat ajar, sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar

dan minat peserta didik. Konsep atau karakteristik utama dari Kurikulum Merdeka Belajar ialah Pembelajaran berbasis proyek untuk pengembangan *soft skills* dan karakter sesuai profil pelajar Pancasila, fokus pada materi esensial, sehingga ada waktu cukup untuk pembelajaran yang mendalam bagi kompetensi dasar seperti literasi dan numerasi, fleksibilitas bagi guru untuk melakukan pembelajaran yang terdiferensiasi sesuai dengan kemampuan peserta didik dan melakukan penyesuaian dengan konteks dan muatan lokal.

Kurikulum Merdeka berisi pelajaran yang lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep pelajaran dan menguatkan kemampuan. Dengan kurikulum ini, guru dapat memilih berbagai perangkat ajar untuk disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat sebagai peserta didik. Terdapat tiga karakteristik Kurikulum Merdeka, yaitu: Lebih Fokus pada Materi yang Esensial, Struktur Kurikulum yang lebih Fleksibel dan Tersedianya Banyak Perangkat Ajar. Sebuah kurikulum pastinya punya kelebihan dan kekurangan tersendiri dalam proses penerapannya termasuk kurikulum merdeka belajar.

SMP Negeri se-Kabupaten Sleman telah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar pada tahun 2021 tahap awal periode ajaran baru. Kurikulum Merdeka Belajar di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman diterapkan secara bertahap. Hal ini diungkapkan

oleh salah satu Kepala Sekolah SMP Negeri se-Kabupaten Sleman (KS 1), mengatakan bahwa:

*“Kurikulum Merdeka Belajar ini merupakan hal baru yang diterapkan, kalau di sekolah kita ini Alhamdulillah sudah diterapkan. Karena kita merupakan Sekolah Penggerak jadi kita salah satu yang menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar ini”.* (KS1/03/06/2023).

Hal yang sama disampaikan juga oleh KS2, bahwa:

*“.....Sekolah disini sudah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar, dan sudah berjalan cukup baik”.* (KS2/04/06/2023).

Selanjutnya hasil wawancara dengan Kepala Sekolah (KS3) yang menyatakan bahwa:

*“Tentu saja, sebagai sesuatu yang baru, kita menghadapi banyak kendala. Pertama kita akan membuat guru memahami apa itu Kurikulum Merdeka Belajar lalu apa yang perlu dilakukan, karena di kurikulum Merdeka Belajar ini ada proyek profil pelajar Pancasila itu perlu dilakukan. Kalau implementasinya disekolah kita sudah mulai berjalan walaupun masih perlu bimbingan karena hal baru dan tidak mungkin langsung bisa. Kami juga tetap mendapatkan pendampingan setiap bulannya karena kita sekolah penggerak itu ada namanya pendampingan dari ahli”.* (KS3/05/06/2023).

Ditambahkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah (KS4) yang menyatakan bahwa:

*“Iya, sekolah kami sudah menerapkan kurikulum merdeka belajar. Menurut saya Kurikulum Merdeka menyempurnakan penanaman pendidikan karakter peserta didik dengan profil pelajar Pancasila, yang terdiri dari 6 dimensi, tiap dimensi yang dijabarkan secara detail ke dalam masing-masing elemen.”* (KS4/08/06/2023).

Lebih lanjut dikatakan bahwa:

*“Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami*

*konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Proyek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Proyek tersebut tidak diarahkan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata pelajaran”.* (KS4/08/06/2023).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa Kurikulum Merdeka Belajar sudah diterapkan secara bertahap. Karena kurikulum Merdeka Belajar terbilang baru, maka penerapannya masih memerlukan bimbingan dan pendampingan dari pelatih ahli.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara bersama Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G1) mengatakan bahwa:

*“Di sini kami telah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar. Dalam pelaksanaannya harus fokus pada peserta didik, artinya dalam Kurikulum Merdeka Belajar ini setiap kegiatan benar-benar berpusat pada peserta didik. Dan di kurikulum gratis juga ada pembelajaran berbasis proyek yang harus kami lakukan di akhir kursus dan kami lakukan”.* (G1/03/06/2023).

Berdasarkan wawancara bersama Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G2) bahwa dalam penerapan Kurikulum Merdeka Belajar yaitu menciptakan suasana pembelajaran yang menekankan pada peserta didik atau *student center*. Sebagaimana penjelasan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G3) mengatakan bahwa:

*“Dalam Kurikulum Merdeka Belajar ini ada namanya Profil Pelajar Pancasila, dimana ini nanti dikembangkan melalui*

*pembelajaran berbasis proyek. Hal ini sudah kami terapkan. Dimana penerapan Kurikulum Merdeka Belajar ini harus ada proyek kelas dan proyek sekolah, yang mana proyek kelas itu setiap akhir bab pembelajarannya harus ada proyek kelas kalau proyek sekolah itu persemester. Jadi di proyek itu peserta didik bukan dituntut hasilnya tapi karakter/prosesnya. Bukan berarti hasil itu tidak penting tapi lebih diutamakan ke prosesnya atau pembentukan karakter peserta didik itu sendiri. Jadi tujuan utamanya itu untuk mengembangkan kemampuan dan karakter peserta didik”. (G2/05/06/2023).*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman dalam penerapan Kurikulum Merdeka Belajar ada Profil Pelajar Pancasila untuk mengembangkan kemampuan dan karakter peserta didik. Dimana Profil Pelajar Pancasila itu dikembangkan melalui pembelajaran berbasis proyek yang mana dalam pembelajaran berbasis proyek ini tujuan utamanya bukan hasil tetapi karakter/prosesnya.

Kemudian diperjelas oleh Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G3) mengatakan bahwa:

*“Hal-hal yang berkaitan dengan Kurikulum Merdeka Belajar alhamdulillah telah diterapkan pada sekolah ini, seperti Profil Pelajar Pancasila yang akan dikembangkan melalui pembelajaran berbasis proyek. Dalam penerapannya ini kami sebagai guru dituntut harus kreatif dan inovatif dalam mendesain pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran tercapai yaitu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila meskipun kami masih perlu belajar lagi dan lagi agar hal itu dapat terwujud. (G3/04/06/2023).*

Kurikulum Merdeka Belajar mendorong guru untuk mampu menciptakan kegiatan pembelajaran menjadi menyenangkan, interaktif, dan efektif bagi peserta didik. Adapun wawancara

bersama Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G4) mengatakan bahwa:

*“Pada Kurikulum sebelumnya yaitu di Kurikulum 2013 itu berbasis tematik tetapi pada Kurikulum Merdeka Belajar ini kami boleh memakai pembelajaran tematik atau berbasis mata pelajaran (mapel). Kalau di sekolah kita ini sudah memakai pembelajaran berbasis mata pelajaran. Dalam mata pelajarannya juga agak berbeda”*. (G4/07/06/2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman pada penerapan Kurikulum Merdeka Belajar satuan pendidikan sekolah boleh tetap menggunakan pembelajaran berbasis tematik ataupun beralih ke pendekatan berbasis mata pelajaran. Berikut hasil wawancara bersama Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G5) mengatakan bahwa:

*“Menurut saya, penerapan Kurikulum Merdeka Belajar sudah berjalan dengan baik. Kalau saya menilai, konteks pelaksanaan agar tercapainya 6 dimensi karakter Pancasila ini adalah paling utama adalah pembelajaran dilaksanakan sesuai kondisi peserta didik. Redaksinya adalah Pembelajaran dirancang dengan mempertimbangkan tahap perkembangan dan tingkat pencapaian peserta didik saat ini, sesuai kebutuhan belajar, serta mencerminkan karakteristik dan perkembangan yang beragam, sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan menyenangkan”*. (G4/09/06/2023).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bahwa di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar secara bertahap. Peneliti juga mengamati bahwa penerapan Kurikulum Merdeka Belajar di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menerapkan Pembelajaran Berbasis Proyek yang

merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang ada dalam Kurikulum Merdeka Belajar. Dari pengamatan tersebut terlihat bahwa guru sudah menerapkan Pembelajaran Berbasis Proyek dengan berbagai proyek yang telah dikerjakan oleh peserta didik. Dari pengamatan yang peneliti lakukan hasil proyek yang telah dibuat peserta didik yaitu berbagai bakat yang dimiliki para peserta didik.

Selain itu, dari pengamatan yang peneliti lakukan bahwa di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman belum membuat perangkat pembelajaran secara sendiri-sendiri seperti pembuatan Modul Ajar yang masih dibuat secara bersama-sama dengan guru-guru sekolah penggerak yang ada di Kabupaten Sleman dalam Kelompok Kerja Guru (KKG). Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menggunakan pembelajaran berbasis mata pelajaran dan juga guru sudah membuat *raport* meskipun masih memerlukan penyempurnaan.

**b. Kendala dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK**

Kurikulum merdeka belajar merupakan kurikulum baru yang diterapkan hal ini tentu butuh penyesuaian dan tentunya terdapat hambatan-hambatan dalam implementasi kurikulum merdeka. Perencanaan pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka Belajar ini adalah Capaian Pembelajaran (CP), Tujuan Pembelajaran (TP), Alur



Tujuan Pembelajaran (ATP), dan Modul Ajar, yang mana Capaian Pembelajaran ini sudah ada dan disediakan oleh pemerintah.

Sebagaimana diketahui bahwa Kurikulum Merdeka Belajar ini baru saja diterapkan di Indonesia dan masih terbilang baru. Kurikulum Merdeka Belajar sendiri diterapkan pada Tahun Ajaran 2021/2022 dan belum semua sekolah menerapkan kurikulum ini. Oleh karena itu, pastilah ada kesulitan atau kendala yang dialami oleh sekolah terutama bagi guru kelas dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar ini. Berikut hasil wawancara dengan Kepala Sekolah dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar, sebagai berikut:

*“Kurikulum Merdeka Belajar itu dimulai dari kita mengembangkan Capaian Pembelajaran (CP) yang ada dan telah disediakan oleh pemerintah. Sekarang kita pakai fase-fase. Sekarang yang telah kita terapkan di Fase A dan B, kalau Fase A baru kita terapkan dimana CP ini sudah ada kita tinggal memilah mana yang bisa diterapkan mana yang bisa diterapkan. Kemudian dari CP ini kita akan merumuskan Tujuan Pembelajaran (TP), setelah itu barulah kita menyusun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), dan kemudian barulah kita merancang Modul Ajar, kalau dulu di K13 Modul Ajar ini seperti RPP sekarang namanya Modul Ajar”.* (KS1/03/06/2023).

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G3) mengatakan bahwa:

*“Kalau kesulitannya itu pasti ada apalagi ini merupakan hal baru dan kami masih belajar untuk menyempurnakannya. Kalau bagi ibu kesulitan di CP kita harus menganalisis dan benar-benar teliti ini bisa atau tidak diterapkan ke anak-anak. Di Capaian Pembelajaran ini kan anak harus dapat jadi kita harus*

*hati-hati dalam memilih CP yang mana akan diterapkan. Kalau untuk penyusunan Modul Ajar itu kami menyusunnya di Kelompok Kerja Guru (KKG) kami, kalau di KKG itu nanti dibagi, kalau sudah lengkap dibagikan ke sekolah masing-masing jadi kami dapat perangkat pembelajarannya itu dari sana". (G3/04/06/2023).*

Berdasarkan wawancara di atas bahwa kesulitan yang dialami yaitu saat menganalisis Capaian Pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik. Adapun menurut Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G6) mengatakan bahwa:

*"Dalam Kurikulum Merdeka Belajar ini ada program yang namanya penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sehingga tidak begitu memberatkan guru dalam menyusun RPP yang sekarang namanya Modul Ajar. Hanya saja yang menjadi permasalahannya yaitu sebelum menyusun RPP kita terlebih dahulu harus membuat Alur Tujuan Pembelajaran yang kita buat berdasarkan Capaian Pembelajaran (CP) jadi sebelum membuat ATP ini kita harus memahami dan menganalisis Capaian Pembelajaran (CP) terlebih dahulu, selanjutnya membuat Tujuan Pembelajaran dan kita rincinya dalam bentuk Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dari CP tersebut setelah itu barulah kita bisa menyusun Modul Ajar. Hal ini membuat kami terutama ibu sedikit mengalami kesulitan". (G6/10/06/2023).*

Dari wawancara bersama di atas, bahwa kesulitan atau kendala yang dialami saat menyusun perencanaan pembelajaran yaitu pada saat mengembangkan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) berdasarkan Capaian Pembelajaran (CP). Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G7) mengatakan bahwa:

*"Memang benar, bahwa Kurikulum Merdeka Belajar ini sebenarnya memudahkan bagi guru terutama masalah RPP yang sekarang diganti dengan Modul Ajar. Hanya saja permasalahan yang dialami dalam perencanaan pembelajaran*

*ialah sulitnya memilih strategi dan metode pembelajaran yang tepat agar peserta didik menjadi aktif dalam proses pembelajaran. Dan untuk menyusun Modul Ajar juga benar-benar kita buat dari awal sampai akhir dari langkah-langkahnya lalu kemudian disana ada materi pembelajarannya dan bagaimana kita bisa memfasilitasi kondisi peserta didik yang berbeda-beda, misalnya peserta didik yang cepat kita buat pengayaannya dan peserta didik yang kurang kita buat remedialnya hal itulah kami masih perlu belajar lagi untuk penyempurnaannya. (G7/12/06/2023).*

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G9), beliau mengungkapkan hambatan dalam implementasi kurikulum merdeka yakni sebagai berikut:

*“buku ya ketersediaan buku paket karena saya berada mengajar di fase ketidaksuaian CP (Capaian Pembelajaran) yang dikeluarkan oleh Kementerian dan yang datang juga buku yang dikeluarkan oleh Kementerian tidak sesuai CP (Capaian Pembelajaran) antara CP (Capaian Pembelajaran) yang dikeluarkan dan yang ada di buku paketnya, sehingga kami memakai buku paket kelas lain yang masih memakai kurikulum K13 seperti itu”. (G9/12/06/2023).*

Selain itu Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G4) juga mengungkapkan bahwa faktor penghambat dari implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yaitu sebagai berikut:

*“Dari kurikulum baru ini yang jadi penghambat, pertama kurang memiliki pengalaman, kemudian keterbatasan referensi yang terakhir kurangnya skil yang memadai”. (G4/12/06/2023).*

Hal yang sama juga dikatakan oleh Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G5) mengenai hambatan dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada SMP di Kabupaten Seman yaitu:

*“.....untuk penghambatnya menurut saya antara lain sumber belajar yang masih mengandalkan buku paket, kurangnya literasi, kemudian kompetensi guru yang masih rendah”. (G5/09/06/2023).*

Senada yang disampaikan, G7 dan G8 juga mengungkapkan mengenai penghambat implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yakni:

*“Faktor penghambat baik dari guru maupun dari peserta didik, dari guru kurangnya kompetensi guru, kurangnya aktivitas meningkatkan literasi, terbatasnya guru memperoleh referensi, akses digital sulit”. (G5/09/06/2023).*

Keberhasilan dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar tidak hanya dilihat dari perencanaan pembelajarannya saja, tetapi dilihat juga dari pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang telah dibuat. Hal ini dijelaskan kembali oleh Ibu Uminah selaku salah satu Kepala Sekolah SMP Negeri se-Kabupaten Sleman (KS4), sebagai berikut:

*“Kurikulum Merdeka Belajar ini ada namanya Profil Pelajar Pancasila dimana Profil Pelajar Pancasila ini merupakan hal baru yang harus guru terapkan di pembelajarannya. Yang mana dalam menerapkan Profil Pelajar Pancasila ini sikap itu benar-benar harus kita rubah sesuai dengan 6 karakter di dalam Profil Pelajar Pancasila yang semua itu memerlukan penilaian, hal baru inilah yang masih kita coba untuk menyempurnakan dan melaksanakannya. Dalam Kurikulum Merdeka Belajar ini juga guru harus memahami karakter peserta didik, latar belakang, kondisi keluarga, kebiasaan, dan lingkungannya bagaimana itu merupakan salah satu pekerjaan yang harus dilaksanakan oleh guru. Artinya peserta didik itu tidak dipaksa untuk mempelajari sesuatu sesuai dengan keinginan guru tetapi guru yang harus mengikuti sesuai dengan karakter peserta didik tentu tidak mudah dalam melaksanakan dan menerapkan kebiasaan-kebiasaan seperti itu sehingga kami masih perlu banyak belajar untuk penyempurnaannya”. (KS4/08/06/2023).*

Sebagaimana wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G9) mengatakan bahwa:

*“Pada saat mengajar biasanya ibu menggunakan media tersedia di lingkungan sekolah, saya biasanya mengajak anak-anak untuk melihat secara langsung. Kalau menggunakan media seperti video pembelajaran itu saya kurang paham kalau infocus di sekolah ini sudah disediakan tapi ibu juga kurang bisa mengoprasikannya”. (G9/09/06/2023).*

Selanjutnya hasil wawancara dengan G6, yang mengatakan bahwa:

*“Kendalanya itu, saya pribadi masih kesulitan dalam pelaksanaan konsep belajar dengan kurikulum merdeka belajar ini. apalagi tuntutan guru juga lebih banyak dibanding kurikulum sebelumnya. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidik tidak saja dituntut menguasai materi pelajaran, strategi, dan metode mengajar, menggunakan media atau alat pembelajaran. Tetapi pendidik juga harus menciptakan situasi dan kondisi belajar mengajar bisa berjalan dengan baik sesuai perencanaan dan mencapai tujuan sesuai yang dikehendaki. Dalam proses pembelajaran pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan, pendidik harus selalu menciptakan suasana yang kondusif dalam lingkungan pendidikan dan menjalankan tugasnya di dalam kelas dengan maksimal sehingga tercapai pembelajaran yang efektif. Proses pembelajaran yang efektif memungkinkan hasil belajar yang optimal pula. Sehingga memang pembelajaran belum sempurna terlaksana dengan baik.” (G66/07/06/2023).*

Berbagai kendala tersebut di antaranya terkait dengan literasi, referensi, akses digital, kompetensi guru, dan pengelolaan waktu. Diketahui bahwa beberapa guru masih mengandalkan buku paket, baik buku peserta didik maupun buku guru sebagai satu-satunya sumber belajar, sedangkan sumber belajar lainnya dianggap tidak penting.

Dari hasil wawancara guru di atas dapat disimpulkan bahwa untuk pengembangan karakter Pancasila belum keseluruhan memiliki capaian yang sesuai diharapkan apalagi untuk mengembangkan karakter Pancasila ini butuh waktu. Sementara pelaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar sendiri masih terkendala pada kesulitannya pelaksanaan konsep belajar yang dilakukan guru dan guru merasa terlalu banyak tuntutan guru dibanding kurikulum sebelumnya. Temuan ini dapat disimpulkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman belum berjalan dengan baik melihat karakter Pancasila yang dikembangkan belum sepenuhnya terealisasi pada semua peserta didik. Pengembangan karakter Pancasila ini dinilai guru butuh waktu dalam pencapaiannya. Kemudian, dalam pelaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar ini masih banyak kendala dalam temuan wawancara dimana konsep belajar yang belum sepenuhnya terlaksana secara efisien dan efektif, kemudian kompetensi guru kurang dalam proses belajar mengajar, guru masih terkonteks pada buku dalam pembelajaran, sehingga sumber belajar yang lainnya tidak dianggap penting.

Dari observasi yang peneliti lakukan bahwa benar guru masih kesulitan dalam menyusun perencanaan pembelajaran yang mana hal ini ditandai dengan guru belum membuat perangkat pembelajaran secara sendiri seperti dalam membuat Alur Tujuan Pembelajaran

(ATP) dan Modul Ajar. Dari pengamatan yang peneliti lakukan bahwa perangkat pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar masih dikerjakan secara berkelompok oleh para guru penggerak dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) yang secara rutin melakukan pertemuan yaitu satu bulan sekali. Adapun perangkat pembelajaran yang digunakan guru dalam mengajar masih diambil dari forum Kelompok Kerja Guru (KKG) seperti Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dan Modul Ajarnya.

Guru masih sulit dalam menanamkan 6 karakter Profil Pelajar Pancasila kepada peserta didik dengan berbagai karakteristik yang dimiliki masing-masing peserta didik. Selain itu dari pengamatan yang peneliti lakukan juga terlihat bahwa guru belum bisa keluar dari zona nyaman mereka dalam mengajar seperti terlihat bahwasannya dalam mengajar masih nyaman dengan penggunaan metode itu-itu saja dan masih minimnya kemampuan guru dalam menggunakan media pembelajaran, hal ini terlihat ketika guru mengajar kebanyakan hanya menjelaskan materi kemudian memberikan tugas untuk peserta didik. Kurikulum Merdeka Belajar ini seorang guru dituntut agar dapat kreatif dan inovatif mungkin untuk mendesain pembelajaran dan membuat materi itu menjadi menarik dan menyenangkan. Dari observasi yang peneliti lakukan bahwa kekurangan buku peserta didik yang mana buku peserta didik yang diberikan oleh pemerintah masih terbatas.

**c. Solusi Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK**

Dalam penerapan Kurikulum Merdeka Belajar setiap guru pasti mengalami berbagai permasalahan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran khususnya dalam Kurikulum Merdeka Belajar yang tertera di atas. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan berhubungan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran yaitu sebagai berikut:

Kurikulum Merdeka Belajar ini dibentuklah Kelompok Kerja Guru (KKG) untuk mengatasi berbagai persoalan dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar. Sebagaimana wawancara bersama Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G5) mengatakan bahwa:

*“Dengan adanya kurikulum baru ini pastilah kami sebagai guru mengalami kesulitan dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar ini apalagi ini ada hal baru bagi kami. Untuk mengatasi hal tersebut maka setiap bulan kami mengadakan rapat dengan Kelompok Kerja Guru (KKG), untuk membahas kendala yang kami dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar. Alhamdulillah dengan adanya KKG ini sangat membantu ibu dalam mengatasi persoalan atau kesulitan terutamanya dalam menyusun dan mengembangkan perencanaan pembelajaran”. (G5/09/06/2023).*

Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G2) mengatakan bahwa:



*“Kami selalu mengadakan pertemuan rutin dengan Kelompok Kerja Guru (KKG), dipertemuan itu kami membahas mengenai kendala atau permasalahan yang kami alami dalam menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar. Jadi apabila ada kesulitan dalam perencanaan seperti CP, ATP, dan Modul Ajar maka akan dimusyawarahkan di KKG”. (G2/05/06/2023).*

Tujuan kebijakan Merdeka Belajar adalah untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik *soft skills* maupun *hard skills*, agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman, menyiapkan lulusan sebagai pemimpin masa depan bangsa yang unggul dan berkepribadian. Program-program *experiential learning* dengan jalur yang fleksibel diharapkan akan dapat memfasilitasi peserta didik mengembangkan potensinya sesuai dengan *passion* dan bakatnya. Berdasarkan hal ini, maka dapat diperoleh wawancara dari Kepala Sekolah di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman (KS2) terkait kompetensi peserta didik :

*“menurut saya, Guru dan kepala sekolah harus belajar mandiri melalui Platform Merdeka Mengajar. Guru dan kepala sekolah belajar Kurikulum Merdeka dengan mengikuti seri webinar. Guru dan kepala sekolah belajar Kurikulum Merdeka di dalam komunitas belajar.” (KS2/04/06/2023).*

Berdasarkan pernyataan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G3) yaitu:

*“Menurut saya, sebagai guru harus menciptakan platform belajar yang menarik, kita pun harus meningkatkan kompetensi kita. Karena sebenarnya jika terjadi perubahan kurikulum, gurulah yang menjadi ujung tombaknya dalam pelaksanaan kurikulum ini. (G3/04/06/2023).*

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G5) mengatakan bahwa:

*“Kami ada namanya Kelompok Kerja Guru untuk membantu kami menyelesaikan permasalahan tentang perangkat ajar ini. Setiap bulan kami mengadakan rapat dengan kelompok KKG untuk memecahkan masalah kesulitan dalam merencanakan perangkat pembelajaran, implementasinya di kelas, dan sebagainya”. (G5/10/06/2023).*

Adapun menurut Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Sleman (G7) mengatakan bahwa:

*“Kami selalu mengadakan pertemuan dengan guru-guru penggerak dalam rapat KKG, di dalam pertemuan itu kita saling bermusyawarah dan saling berbagi pengalaman. Termasuk kendala-kendala yang kami alami saat proses perencanaan, pelaksanaan, dan juga penilaian pembelajaran semua itu kami rapatkan di forum KKG. Dengan adanya forum KKG ini sedikit demi sedikit permasalahan itu dapat teratasi meskipun kami masih harus banyak belajar lagi mengenai Kurikulum Merdeka Belajar”. (G7/12/06/2023).*

Berdasarkan wawancara dan observasi yang peneliti lakukan bahwa benar di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman rutin mengadakan pertemuan dengan Kelompok Kerja Guru (KKG) dalam memecahkan kesulitan yang dialami guru dalam Kurikulum Merdeka Belajar. Dalam pengimplementasiannya pastilah ada kendala yang dialami guru apalagi ini merupakan hal baru diterapkan. Sebagaimana yang dikatakan Kepala Sekolah SMP Negeri se-Kabupaten Sleman (KS6), mengatakan bahwa:

*“Dengan adanya Kurikulum Merdeka Belajar ini pastilah kami mengalami kesulitan dalam menerapkannya apalagi ini kurikulum baru dan kami juga baru satu tahun ini menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar dan masih dalam tahap belajar. Untuk itu kami masih didampingi melalui pendampingan-pendampingan dari pelatih ahli yang setiap bulannya itu kami ada dua kali pendampingan, yaitu pendampingan dengan PMO dan juga pendampingan dengan khusus coaching Kepala Sekolah. Disana kami akan membahas permasalahan sekolah*

*dan juga cara penyelesaiannya, selain itu juga membahas mengenai guru dan peserta didiknya. Dan juga kami membentuk Kelompok Kerja Guru disini untuk menuangkan apa kesulitan-kesulitan yang dialami guru tersebut dalam menyusun bahan ajar ini baik itu ATP, Modul Ajar, pelaksanaannya, maupun Asesmen di KKG inilah kami pecahkan”. (KS6/11/06/2023).*

Berdasarkan wawancara dan observasi yang peneliti lakukan dengan kepala sekolah bahwa benar kepala sekolah mengikuti pelatihan untuk menyukkseskan Kurikulum Merdeka Belajar ini yaitu dengan didampingi oleh para pelatih ahli dan mengikuti pendampingan khusus *coaching* kepala sekolah. Adapun hal lain yang menjadi problem guru yaitu pada buku- buku belajar peserta didik yang masih terbatas. Hal inilah yang diungkapkan oleh Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G9) mengatakan bahwa:

*“Jadi solusi saya berhubungan dengan buku ajar itu, biasanya ibu tulis dipapan tulis, ketik sendiri, buat Lembar Kerja Sendiri, biasanya juga ibu buat format untuk proyek sendiri tapi harus ada acuan bukan asal buat. Kami juga rutin melakukan pelatihan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar ini baik itu secara langsung ataupun melalui aplikasi zoom dengan para pelatih ahli. Agar kami memahami lagi bagaimana implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yang baik dan benar”. (KS6/13/06/2023).*

Proyek kelas merupakan salah satu hal yang wajib di Kurikulum Merdeka Belajar hal ini diterapkan dengan adanya Pembelajaran Berbasis Proyek. Dalam pelaksanaannya pastilah membutuhkan waktu lebih panjang dibanding dengan pembelajaran reguler biasanya. Hal inilah yang diungkapkan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Seman (G1) mengatakan bahwa:

*“Solusi yang ibu lakukan misalnya proyek itu tidak selesai di sekolah maka dilanjutkan di rumah, juga harus kreatif dalam memanfaatkan apa yang ada di sekolah. Hanya saja apabila dikerjakan di rumah kita tidak tahu siapa yang mengerjakannya bisa saja bukan peserta didiknya yang mengerjakan yang mana di proyek ini anak harus benar-benar terlibat langsung dalam pengerjaannya”. (G1/03/06/2023).*

Dari wawancara dan observasi yang peneliti lakukan bahwa guru menugaskan peserta didik untuk melanjutkan mengerjakan proyek di rumah apabila di sekolah proyek tersebut belum selesai. Permasalahan yang selanjutnya berhubungan dengan materi ajar yang terlalu luas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman kepala sekolah dan guru sudah mengikuti pelatihan baik demi memperbaiki kualitas para guru. Untuk permasalahan yang ada di sekolah guru mempunyai cara tersendiri dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Sebagaimana wawancara dengan Guru PJOK di salah satu SMP di Kabupaten Sleman (G3) mengatakan bahwa:

*“Solusinya yaitu kami mengikuti pelatihan Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar agar kami juga lebih memahami prosedur penilaian ini selain itu kami juga membahasnya di forum KKG kami”. (G3/04/06/2023).*

Hal senada diungkapkan dari hasil wawancara dengan G8, yang mengatakan bahwa:

*“Solusinya itu kami harus belajar memahami lagi mengenai asesmen ini selain itu juga kami mengikuti pelatihan agar dapat menambah wawasan kami dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar ini”. (G3/10/06/2023).*

Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan G7 mengatakan bahwa:

*“Solusi yang ibu lakukan yaitu mencari referensi lebih banyak mengenai asesmen ini agar ibu tidak salah dalam menerapkannya”. (G5/10/06/2023).*

Adapun menurut G6 mengatakan bahwa:

*Upaya yang ibu lakukan hingga saat ini ialah mencari informasi dan belajar lebih memahami lagi Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar ini dengan mengikuti pelatihan lagi Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yang diadakan guna menunjang adanya guru yang profesional”. (G6/10/06/2023).*

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti bahwa solusi yang dilakukan guru adalah mencari informasi atau referensi tentang asesmen pembelajaran dan rutin mengikuti pelatihan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yang diadakan.

## **2. Hasil Analisis Kuantitatif**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 36 butir, dan terbagi dalam lima faktor, yaitu peserta didik, guru, kurikulum, dan sarana dan prasarana. Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada guru di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berjumlah 30 guru PJOK.

Deskriptif statistik data hasil penelitian implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman**

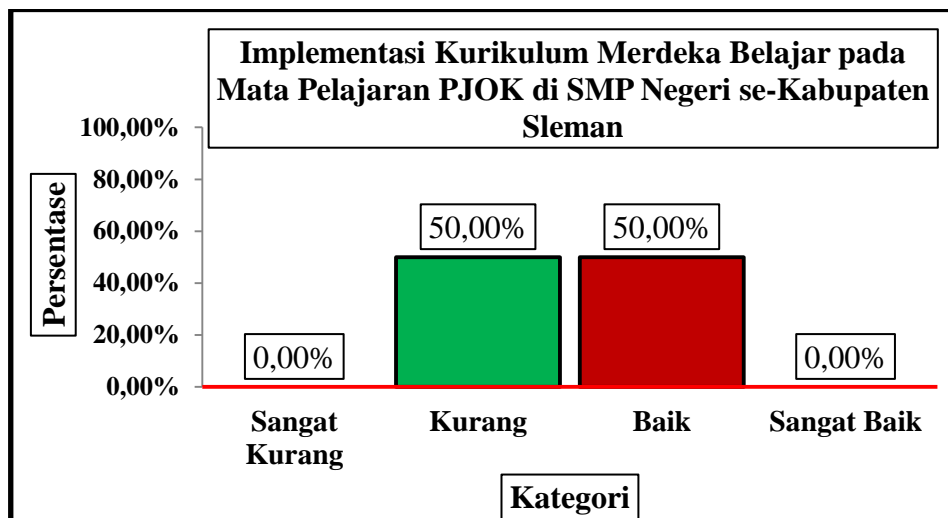
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	2,59
<i>Median</i>	2,53
<i>Mode</i>	2,47
<i>Std. Deviation</i>	0,20
<i>Minimum</i>	2,22
<i>Maximum</i>	3,03

Norma Penilaian implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 8 berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	0	0,00%
2	2,51-3,25	Baik	15	50,00%
3	1,76-2,50	Kurang	15	50,00%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 8 di atas, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman dapat dilihat pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 50,00% (15 guru), “baik” sebesar 50,00% (15 guru), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 guru).

#### **a. Faktor Perencanaan Pembelajaran**

Deskriptif statistik implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor perencanaan pembelajaran pada tabel 9 berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Perencanaan Pembelajaran**

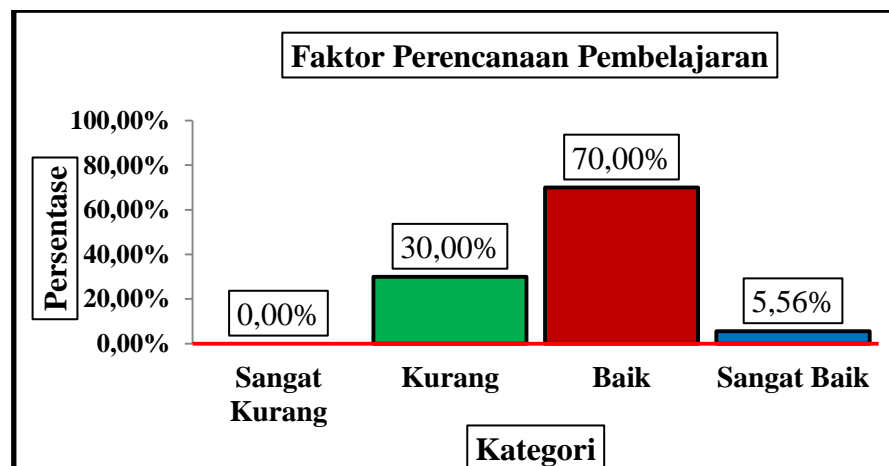
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	2,65
<i>Median</i>	2,67
<i>Mode</i>	2,67 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,31
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	3,11

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 di atas, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada tabel 10 berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Perencanaan Pembelajaran**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	0	0,00%
2	2,51-3,25	Baik	16	70,00%
3	1,76-2,50	Kurang	9	30,00%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 10, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor perencanaan pembelajaran pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Faktor Perencanaan Pembelajaran**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor perencanaan pembelajaran berada pada kategori “sangat kurang”



sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 30,00% (9 guru), “baik” sebesar 70,00% (16 guru), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 guru).

**b. Faktor Pelaksanaan Pembelajaran**

Deskriptif statistik implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pelaksanaan pembelajaran pada tabel 11 berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Pelaksanaan Pembelajaran**

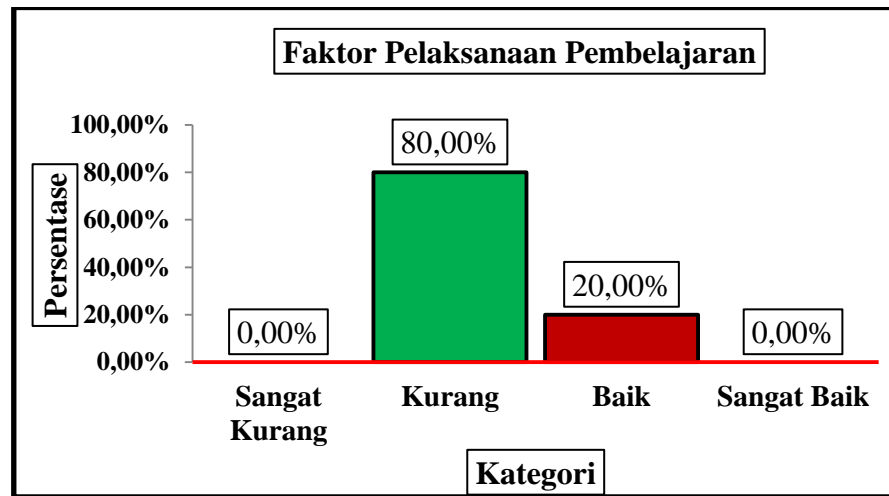
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	2,66
<i>Median</i>	2,67
<i>Mode</i>	2,53 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,23
<i>Minimum</i>	2,07
<i>Maximum</i>	3,00

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 di atas, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pelaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada tabel 12 berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Pelaksanaan Pembelajaran**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	0	0,00%
2	2,51-3,25	Baik	24	80,00%
3	1,76-2,50	Kurang	6	20,00%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 12, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pelaksanaan pembelajaran pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Faktor Pelaksanaan Pembelajaran**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 6 menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pelaksanaan pembelajaran berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 20,00% (6 guru), “baik” sebesar 80,00% (24 guru), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 guru).

### c. Faktor Evaluasi Pembelajaran

Deskriptif statistik implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor evaluasi pembelajaran pada tabel 13 berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Evaluasi Pembelajaran**

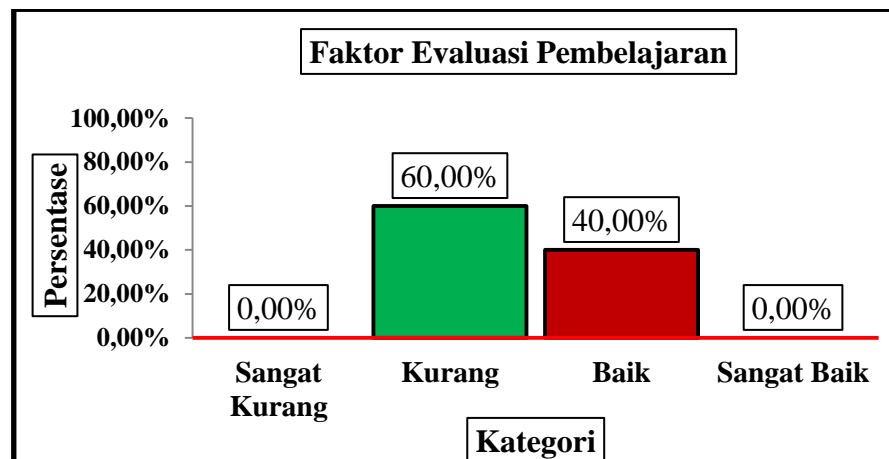
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	2,45
<i>Median</i>	2,42
<i>Mode</i>	2,25
<i>Std. Deviation</i>	0,25
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	3,00

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 di atas, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor evaluasi pembelajaran dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Evaluasi Pembelajaran**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,26-4,00	Sangat Baik	0	0,00%
2	2,51-3,25	Baik	12	40,00%
3	1,76-2,50	Kurang	18	60,00%
4	1,00-1,75	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 14, implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor evaluasi pembelajaran pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Faktor Evaluasi Pembelajaran**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 7 menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor evaluasi pembelajaran berada pada kategori “sangat kurang” sebesar

0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 60,00% (18 guru), “baik” sebesar 40,00% (12 guru), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 guru).

### **C. Pembahasan**

#### **1. Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran PJOK**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman tertinggi pada kategori “cukup dan baik” yaitu sebesar 50,00%. Dalam proses penerapan Kurikulum Merdeka Belajar tentunya akan menimbulkan permasalahan dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran dikarenakan kurikulum ini baru saja diterapkan dan pasti pihak-pihak masih kebingungan pengimplementasiannya sehingga menimbulkan problem-problem yang terjadi di dalamnya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman belum optimal. SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar secara bertahap, dan sudah menerapkan Pembelajaran Berbasis Proyek yang merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang ada dalam Kurikulum Merdeka Belajar. Dari penelitian yang dilakukan peneliti, bahwa di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menerapkan berbagai konsep dari Merdeka Belajar dari pembuatan administrasi perencanaan pembelajaran meskipun

masih dibuat secara berkelompok, menerapkan pembelajaran berbasis proyek kelas maupun proyek sekolah, dan penerapan Profil Pelajar Pancasila meskipun masih perlu adanya perbaikan dan pengembangan karena baru satu tahun proses implementasinya. Hal ini agar konsep Kurikulum Merdeka Belajar yang ingin dicapai dapat terealisasi dengan baik.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Febriati (2022) yang menyimpulkan bahwa 5 guru atau sebanyak 62,5 % dan 10 peserta didik atau sebanyak 62,5% menyatakan Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran PJOK di SMP Se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang dilaksanakan dengan baik. Hal tersebut didapat dari masing-masing indikator, seperti pada Persiapan Pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, proses belajar mengajar, asesmen kompetensi dan ketersediaan perangkat pembelajaran. Mata pelajaran PJOK dengan menggunakan kurikulum merdeka belajar mampu memberikan kebebasan peserta didik untuk beraktivitas tanpa dibatasi dengan aturan serta menambah kesenangan pada peserta didik.

Badan Standar Nasional Pendidikan berpendapat bahwa Kurikulum Merdeka Belajar adalah kurikulum pembelajaran dengan pendekatan bakat dan minat sebagai acuannya. Pada Kurikulum Merdeka, untuk memaksimalkan proses kegiatan pembelajaran guru dituntut untuk dapat membuat kegiatan belajar tidak monoton dan hanya sekedar menjelaskan saja. Melainkan seorang pendidik harus dapat

memperhatikan ketentuan-ketentuan apa saja yang mempengaruhi proses kegiatan pembelajaran terasa monoton. Upaya guru untuk mencapai suatu tujuan dalam pembelajaran membutuhkan tenaga, kerja keras, kreatifitas dan guru berperan aktif serta inovasi.

Kurikulum Merdeka menekankan pentingnya keterpaduan pembelajaran dengan asesmen, terutama asesmen formatif, sebagai suatu siklus belajar. Prinsip Pembelajaran dan Asesmen mengindikasikan pentingnya pengembangan strategi pembelajaran sesuai dengan tahap capaian belajar peserta didik atau yang dikenal juga dengan istilah *teaching at the right level* (TaRL). Pembelajaran ini dilakukan dengan memberikan materi pembelajaran yang bervariasi sesuai dengan pemahaman peserta didik. Tujuan dari diferensiasi ini adalah agar setiap anak dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan (Muthoharoh, 2023, p. 125). Dengan demikian, pembelajaran yang berorientasi pada kompetensi membutuhkan asesmen yang bervariasi dan berkala.

Pendekatan pembelajaran seperti inilah yang sangat dikuatkan dalam Kurikulum Merdeka. Pendidik perlu berupaya untuk menyesuaikan strategi pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik. Namun demikian, bagi sebagian pendidik melakukan pembelajaran terdiferensiasi bukanlah hal yang sederhana untuk dilakukan. Sebagian pendidik mengalami tantangan karena keterbatasan waktu untuk merancang pembelajaran yang berbedabeda berdasarkan kebutuhan individu peserta didik. Sebagian yang lain

mengalami kesulitan untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan kesiapan karena jumlah peserta didik yang banyak dan ruangan kelas yang terbatas. Memahami adanya tantangan-tantangan tersebut, maka pendidik sebaiknya menyesuaikan dengan kesiapan pendidik serta kondisi yang dihadapi pendidik.

Struktur yang ditetapkan pemerintah ini masih dalam bentuk minimum, sehingga untuk kurikulum operasionalnya, sekolah menetapkan dan mengembangkannya sendiri sesuai dengan visi misi dan sumber daya yang tersedia, ada dua bagian penting dalam kurikulum paradigma baru, yakni kegiatan intrakurikuler berupa tatap muka dalam kelas dan kegiatan proyek dilakukan untuk mencapai Profil Pelajar Pancasila. Mustari (2022, p. 27) menyatakan bahwa 20-30% dari jam pelajaran yang tersedia dalam kurikulum paradigma baru dialokasikan untuk kegiatan proyek. Kurikulum merdeka belajar ini juga tak menetapkan jam belajar perminggu seperti yang selama ini yang berlaku pada kurikulum 2013. Jam pelajaran pada Kurikulum Merdeka ditetapkan pertahun. Dengan pembagian jam ini satuan pendidikan diberi keleluasaan dalam mengatur waktu pelaksanaan pembelajaran. Bisa saja satu pelajaran tidak diajarkan dalam satu semester tetapi diajarkan pada semester berikutnya atau sebaliknya.

Kurikulum merdeka belajar telah diterapkan di banyak satuan pendidikan. Dalam menerapkan suatu mekanisme baru, pastinya akan menimbulkan dampak yang dirasakan oleh pihak-pihak yang terlibat di

dalamnya. Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar ini juga menimbulkan dampak yang dirasakan oleh peserta didik, pendidik, dan juga tenaga kependidikan lainnya. Dampak yang dirasakan ini pun terbagi menjadi dua, dampak positif dan dampak negatif.

Dampak positif yang dirasakan oleh peserta didik diantaranya yaitu perubahan pada proses pembelajaran peserta didik. Dalam kurikulum merdeka peserta didik diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan minat belajarnya, hal ini bertujuan untuk membentuk peserta didik dengan jiwa kompetensi dan karakter yang baik. Selain itu, Aminah, dkk., (2022, p. 2) menyatakan bahwa Kurikulum Merdeka ini juga berefek terhadap keaktifan peserta didik dalam belajar. Peserta didik akan kesulitan untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu yang hanya menjadi catatan dan ditentukan oleh kurikulum. Hal ini dikarenakan kurikulum semacam ini hanya berpacu pada target angka saja serta peserta didik sering kali merasa terbebani dengan target angka tersebut. Namun pada Kurikulum Merdeka, peserta didik bukan hanya berfokus pada target angka, melainkan setiap peserta didik memiliki kesempatan untuk mendalami segmen lain, misalnya karakter, pola berpikir, hingga proses pengambilan keputusan yang dibutuhkan untuk menjadi sosok yang lebih baik dalam menjalani kehidupan (Miladiah, dkk., 2023, p. 3).

Dari segi pendidik, kurikulum merdeka ini memiliki keterkaitan yang positif dengan pengembangan potensi pendidik dan juga platform



merdeka mengajar. Dari sisi negatifnya adalah pendidik merasa terbebani karena tidak diberikan contoh perangkat pembelajaran seperti modul ajar dan modul proyek yang paten (Artilita & Saniah, 2022, p. 798). Kurikulum Merdeka memang memiliki banyak manfaat, namun di samping itu juga terdapat beberapa hal yang mungkin dapat menjadi penghambat. Bagi peserta didik yang memang memiliki semangat dan minat belajar tinggi serta pemahaman yang cukup, kurikulum ini menjadi peluang besar untuk mendapatkan ilmu di bidang yang lain, sehingga memiliki ilmu dan pengalaman yang luas. Namun, untuk peserta didik yang kurang memiliki motivasi atau kesulitan dalam memahami pelajaran akan merasa terbebani dengan adanya kurikulum ini. Peserta didik akan merasa tidak nyaman dan mungkin malah tidak mau menjalankan tugas lintas pelajaran.

Guru dan peserta didik memiliki kemerdekaan dalam kegiatan belajar mengajar. Peserta didik diberikan kebebasan untuk memilih mata pelajaran sesuai minat, bakat, dan aspirasinya, dan guru dapat mengajar sesuai tahapan capaian dan perkembangan peserta didik. Pihak sekolah juga memiliki wewenang untuk mengembangkan dan mengelola kurikulum dan pembelajaran sesuai dengan karakteristik satuan pendidikan dan peserta didik. Sumandya, et al., (2022, p. 456) menyatakan bahwa keunggulan lain dari Kurikulum Merdeka ini adalah lebih relevan dan interaktif. Pembelajaran dapat dilakukan melalui kegiatan proyek yang dapat memberikan kesempatan lebih luas kepada

peserta didik untuk lebih aktif mengeksplorasi isu-isu aktual, seperti isu lingkungan, kesehatan, dan lainnya untuk mendukung pengembangan karakter dan kompetensi Profil Pelajar Pancasila.

Kemampuan utama pada pendidikan 4.0, adalah berkomunikasi, berkolaborasi, berpikir kritis serta berpikir kreatif (Himmetoglu, et al., 2020, p. 181; González-Pérez & Ramírez-Montoya, 2022, p. 3; Kin & Kareem, 2019, p. 214). Pertama, implementasi merdeka belajar tidak terbatas ruang dan waktu, dengan mengunjungi tempat wisata, museum dan lain-lain. Kedua, berbasis pada proyek, dengan menerapkan keterampilan yang telah dimiliki. Ketiga, pengalaman di lapangan dengan kolaborasi antara dunia pendidikan dan dunia industri, Peserta didik diarahkan untuk terjun ke lapangan untuk menerapkan *soft skill dan hard skill* agar mereka siap memasuki dunia kerja. Keempat, *personalized learning*. Pada tahap ini, pembelajaran disesuaikan dengan kemampuan peserta didik, aktivitas pembelajar tidak dibuat sama rata. Kelima, interpretasi data. *big data* untuk mendukung proses pendidikan dan digunakan sebagai sentral memecahkan masalah serta disesuaikan dengan kebutuhan. Cara pandang penerapan Merdeka Belajar, guru menjadi fasilitator yang memotivasi peserta didik untuk “merdeka belajar”, dan menyediakan aktivitas bagi peserta didik untuk mengeksplorasi diri agar setiap peserta didik memiliki pengalaman dalam pembelajaran yang merdeka.

Pendapat Simamora & Pasaribu (2023, p. 68) bahwa implikasi utama dari merdeka belajar lebih ditekankan kepada peserta didik agar mengajak peserta didik lebih aktif dan berperan besar dalam perkembangan pendidikannya, sekolah dan gurunya, sebagai fasilitator yang membantu kegiatan belajar peserta didik berjalan lancar dan tidak ada hambatan. Apabila proses pembelajaran PJOK dan kurikulum merdeka dijalankan dengan disiplin, maka secara tidak langsung akan mengurangi tingkat kemalasan pada peserta didik. Penerapan kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK tidak mudah untuk menyesuaikan di setiap pelaksanaan dalam proses mengajar, terlebih tidak semua sekolah dapat menjalankan kurikulum tersebut. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa mata pelajaran PJOK dengan menggunakan Kurikulum Merdeka Belajar mampu memberikan kebebasan peserta didik untuk beraktivitas tanpa dibatasi dengan aturan serta menambah kesenangan pada peserta didik. Peningkatan kualitas, sikap pengetahuan, dan keterampilan gerak dapat dilaksanakan sesuai dengan Kurikulum Merdeka Belajar.

## **2. Faktor Penghambat Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar**

Kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yaitu guru masih sulit dalam menanamkan 6 karakter Profil Pelajar Pancasila kepada siswa dengan berbagai karakteristik yang dimiliki masing-masing siswa. Selain itu dari pengamatan yang peneliti lakukan juga terlihat

bahwa guru belum bisa keluar dari zona nyaman mereka dalam mengajar seperti terlihat bahwasannya dalam mengajar masih nyaman dengan penggunaan metode itu-itu saja dan masih minimnya kemampuan guru dalam menggunakan media pembelajaran, hal ini terlihat ketika guru mengajar kebanyakan hanya menjelaskan materi kemudian memberikan tugas untuk siswa.

Selain itu juga, guru masih kesulitan dalam menentukan metode dan strategi pembelajaran yang tepat bagi anak agar proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan juga siswa ikut aktif dalam proses pembelajaran, terkadang rencana pembelajaran yang dibuat tidak selalu sama dengan kenyataannya. Melihat kondisi siswa dan kelas, bisa jadi ada perubahan yang tidak disangka-sangka. Perubahan itu bisa dari pada perubahan model pembelajaran yang akan digunakan. Hal itulah mengharuskan seorang guru harus memahami kondisi siswa dan kelas sebelum merancang pembelajaran agar dapat terealisasi dengan baik. Tidak hanya demikian, guru yang tidak bisa menggunakan teknologi dengan baik, maka akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam pembuatan RPP. Hal ini yang dialami oleh salah satu guru yang mengaku kesulitan dalam menyusun Modul Ajar. Selain itu permasalahan yang dialami guru yaitu masih kesulitan dalam menentukan metode dan strategi pembelajaran yang tepat bagi anak agar proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan juga siswa ikut aktif dalam proses pembelajaran PJOK.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Jaya (2019, p. 18) bahwa perencanaan pembelajaran merupakan gambaran umum tentang langkah-langkah yang akan dilakukan seorang guru didalam kelas pada waktu yang akan datang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien. Dengan demikian, sebagai seorang perancang pembelajaran, guru bertugas membuat rancangan program pembelajarannya (meliputi perorganisasian bahan ajar, penyajian, dan evaluasi) yang menjadi tanggung jawabnya sesuai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Inti dari perencanaan pembelajaran ialah menetapkan metode pembelajaran yang optimal untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan.

Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar merupakan suatu hal baru di dunia pendidikan yang akan membantu pendidik dan peserta didik dalam berinovasi di dunia pendidikan. Namun dalam penerapannya, SMP Negeri se-Kabupaten Sleman mengalami beberapa kendala seperti masih terdapatnya kekurangan pemahaman konsep Kurikulum Merdeka oleh pendidik, peserta didik, tenaga kependidikan, bahkan orang tua sehingga menghambat proses penerapannya. Dengan kurangnya pemahaman pendidik, peserta didik, tenaga kependidikan, bahkan orang tua akan menghasilkan proses merdeka belajar yang tidak tercapai sepenuhnya sesuai konsep.

Pemahaman konsep Kurikulum Merdeka Belajar oleh orang tua juga sangat penting sebab dengan adanya dukungan dari orang tua maka

dalam proses penerapan merdeka belajar dapat berjalan dengan baik. Kendala lainnya adalah sebagian peserta didik tidak memiliki media yang dibutuhkan dalam penerapan merdeka belajar ini. Hal tersebut sesuai pendapat Mulyasa (2021, p. 38) bahwa Merdeka Belajar mengedepankan proses belajar yang mampu menumbuhkan kreativitas peserta didik, melalui pendekatan dan metode yang dapat melatih kemampuan berfikir peserta didik tingkat tinggi. Metode yang digunakan adalah *scientific*, *problem based learning*, *project based learning*, *inquiry*, observasi, tanya jawab, hingga presentasi. Efektivitas pendekatan dan metode-metode tersebut dalam pembelajaran sangat ditentukan oleh gurunya, yakni guru penggerak merdeka belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bahwa, guru tidak begitu mengalami kesulitan dalam melakukan asesmen diagnostik, formatif, dan sumatif hanya saja terkendala dalam menentukan asesmen yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, menentukan asesmen pada saat pembelajaran berbasis proyek hal ini membingungkan bagi guru dikarenakan banyaknya jenis atau bentuk asesmen seperti presentasi, proyek, produk, lisan, tulisan dan sebagainya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Zulaiha, dkk., (2022, p. 163) bahwa secara garis besar asesmen dibagi menjadi dua, yaitu asesmen formatif dan asesmen sumatif dan ada juga yang mengatakan *asesment for learning* dan *asesment of learning*. Asesmen formatif merupakan bagian integral dari proses pembelajaran yang dilakukan dengan maksud

memantau sejauh manakah suatu proses pembelajaran telah berjalan sebagaimana yang direncanakan. Sedangkan asesmen sumatif dilakukan diakhir satuan pembelajaran untuk menentukan kadar efektivitas program pembelajaran.

Dari penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman, guru sudah melaksanakan penilaian baik itu diagnostik, formatif, dan sumatif meskipun ada beberapa kendala yang dialami saat menerapkannya meskipun tidak begitu signifikan. Dapat dikatakan bahwa di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman belum begitu mengalami kesulitan dalam melaksanakan penilaian berdasarkan Kurikulum Merdeka Belajar dikarenakan sebelumnya juga para guru sudah sering melakukan penilaian hanya saja bentuk asesmen yang digunakan dalam Merdeka Belajar ini bermacam-macam hal itulah yang mengharuskan guru memilih bentuk asesmen yang tepat agar tujuan pembelajaran yang diinginkan tercapai.

### **3. Solusi Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar**

Solusi yang dilakukan dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yaitu guru mencari informasi atau referensi tentang asesmen pembelajaran dan rutin mengikuti pelatihan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yang diadakan. Melihat beberapa kendala di atas, SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berupaya meminimalisir kendala yang ada dalam penerapan merdeka belajar ini dengan menyediakan fasilitas

semaksimal mungkin serta memilih tema proyek yang sesuai kemampuan sekolah, peserta didik, maupun tenaga pendidiknya. Upaya lain yang dilakukan sekolah adalah menjalankan sosialisasi kepada orang tua maupun komite secara terperinci mengenai penerapan kurikulum merdeka agar dapat menjalin kerjasama dalam mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Mengikutsertakan para pendidik untuk melaksanakan pelatihan yang mendukung pemahaman pendidik terhadap konsep Kurikulum Merdeka.

Solusi yang dilakukan yaitu (1) Kepala sekolah dan guru mengikuti pelatihan Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar demi memperbaiki kualitas para guru. (2) Kurangnya alokasi waktu serta alat dan bahan dalam pembelajaran berbasis proyek, maka usaha yang dilakukan guru adalah dilanjutkan di rumah, juga harus kreatif dalam memanfaatkan apa yang ada di sekolah. (3) Permasalahan yang selanjutnya berhubungan dengan materi ajar yang terlalu luas mengajarkan kepada anak-anak untuk membuat catatan. Jadi nanti anak-anak bisa mempelajari dan mengulangnya lagi di rumah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti maka solusi yang dilakukan guru adalah mencari lebih banyak informasi atau referensi tentang asesmen pembelajaran dan rutin mengikuti pelatihan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Syafi'i (2021, p. 44) bahwa hal-hal yang berkaitan dalam pembimbingan Kurikulum Merdeka Belajar yaitu setiap bulan lokakarya kepala sekolah dan pengawas bina oleh pelatih ahli,



pengutan guru-guru komite pembelajaran diantaranya kepala sekolah dan guru mata pelajaran, pendampingan oleh para pelatih ahli melalui daring, melakukan *coaching* kepala sekolah setiap bulan, mengisi survei untuk mengetahui kendala yang dialami dalam pelaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar. Pengawas melakukan kegiatan pengawasan dan pendampingan dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar saat ini.<sup>58</sup>

Dari penelitian yang dilakukan peneliti, dapat dilihat bahwa di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman selalu rutin mengikuti pelatihan baik dari kepala sekolah maupun gurunya serta untuk menguatkan lagi pemahaman guru mengenai Kurikulum Merdeka Belajar para guru setiap bulan selalu mengadakan pertemuan dengan Kelompok Kerja Guru (KKG) untuk mengatasi berbagai permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan Kurikulum Merdeka Belajar serta untuk meningkatkan kompetensi guru dalam proses kegiatan belajar mengajar.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori cukup dan baik yaitu sebesar 50,00%. SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sudah menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar secara bertahap, dan sudah menerapkan Pembelajaran Berbasis Proyek yang merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang ada dalam Kurikulum Merdeka Belajar.
2. Kendala dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yaitu guru masih sulit dalam menanamkan 6 karakter Profil Pelajar Pancasila kepada siswa dengan berbagai karakteristik yang dimiliki masing-masing siswa. Selain itu dari pengamatan yang peneliti lakukan juga terlihat bahwa guru belum bisa keluar dari zona nyaman mereka dalam mengajar seperti terlihat bahwasannya dalam mengajar masih nyaman dengan penggunaan metode itu-itu saja dan masih minimnya kemampuan guru dalam menggunakan media pembelajaran, hal ini terlihat ketika guru mengajar kebanyakan hanya menjelaskan materi kemudian memberikan tugas untuk siswa.

3. Solusi yang dilakukan dalam implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yaitu guru mencari informasi atau referensi tentang asesmen pembelajaran dan rutin mengikuti pelatihan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar yang diadakan.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

#### **C. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

#### **D. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi sekolah dalam pelatihan dan pendampingan dapat perlu ditingkatkan lagi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan kurikulum merdeka, sehingga sejalan dengan program pemerintah mencapai pendidikan yang baik untuk memerdekakan guru dan siswa.
2. Bagi guru diharapkan untuk mengimplementasikan kurikulum merdeka semaksimal mungkin sesuai dengan karakter kurikulum merdeka itu sendiri, sehingga mencapai tujuan pendidikannya.
3. Tujuan dari adanya perubahan kurikulum tentunya untuk peningkatan mutu pendidikan. Oleh karena itu diharapkan kepada guru untuk meningkatkan mindset, demikian pula dengan siswa dalam pengimplementasian kurikulum merdeka belajar
4. Bagi peneliti lain hendaknya lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi angket yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.
5. Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menambah referensi-referensi yang lebih baru, menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurashidova, N. A. (2022). Why blended learning: the meaning of BL for teachers. *Theoretical & Applied Science Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (2), 136-139.
- Ainia, D. K. (2020). Merdeka belajar dalam pandangan Ki Hadjar Dewantara dan relevansinya bagi pengembangan pendidikan karakter. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(3), 95-101.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Akhwani, A., Nafiah, N., & Taufiq, M. (2021). Pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Pancasila melalui keteladanan dan pembiasaan di Sekolah Dasar. *JPK (Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan)*, 6(1), 1-10.
- Akib, E., Imran, M. E., Mahtari, S., Mahmud, M. R., Prawiyogy, A. G., Supriatna, I., & Ikhsan, M. H. (2020). Study on implementation of integrated curriculum in Indonesia. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 1(1), 39-57.
- Alcalá, D. H., & Garijo, A. H. (2017). Teaching games for understanding: A comprehensive approach to promote student's motivation in physical education. *Journal of human kinetics*, 59, 17.
- Alsubaie, M. A. (2019). Curriculum development: Teacher involvement in curriculum development. *Journal of Education and Practice*, 7(9), 106-107.
- Aminah, A., Hairida, H., & Hartoyo, A. (2022). penguatan pendidikan karakter peserta didik melalui pendekatan pembelajaran kontekstual di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8349-8358.
- Ananda, R., & Amiruddin, A. (2019). *Perencanaan pembelajaran*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anggara, A., Amini, A., Faridah, F., Siregar, M., Faraiddin, M., & Syafrida, N. (2023). Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada Satuan Pendidikan Jenjang SMP. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 1899-1904.

- Anggraena, Yogi, Sufyadi, S., & Maisura. (2022). *Kajian Pengembangan Profil Pelajar Pancasila Edisi 1*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Publikasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arifin, A., & Razak, I. A. (2022). Pengelolaan program Merdeka Belajar. *Student Journal of Educational Management*, 202-213.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Artilita, S., & Saniah, M. (2022). Analisis Kurikulum Merdeka Belajar di MTsN Kota Tanjungpinang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 798-805.
- Asrul, A., Saragih, A. H., & Mukhtar, M. (2022). *Evaluasi pembelajaran*. Medan: Perdana Publishing.
- Ayundasari, L. (2022). Implementasi pendekatan multidimensional dalam pembelajaran sejarah Kurikulum Merdeka. *Sejarah dan Budaya: Jurnal Sejarah, Budaya, dan Pengajarannya*, 16(1), 225-234.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baderiah. (2018). *Buku Ajar Pengembangan Kurikulum*. Palopo: In Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo.
- Baharun, H. (2017). *Pengembangan kurikulum: Teori dan praktik konsep (edisi April)*. Probolinggo: Pustaka Nurja.
- Barlian, U. C., & Solekah, S. (2022). Implementasi kurikulum merdeka dalam meningkatkan mutu pendidikan. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(12), 2105-2118.
- Basuki, B., Rahman, T., Prakoso, B. B., & Bayu, W. I. (2021). Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik peserta didik selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 48-56.

- Bete, D. T., & Saidjuna, M. K. (2022). Implementasi permainan tradisional benteng dalam pembelajaran penjas terhadap pembentukan perilaku sosial siswa Sekolah Dasar. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 70-79.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Bulqini, A., Puspodari, P., Arfanda, P. E., Suroto, S., & Mutohir, T. C. (2021). Physical literacy in physical education curriculum. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 55-60.
- Chamisijatin, L., Pantiwati, Y., Zaenab, S., & Aldya, R. F. (2023). The implementation of projects for strengthening the profile of Pancasila students in the implementation of the independent learning curriculum. *Journal of Community Service and Empowerment*, 4(1), 38-48.
- Chiu, T. K., & Chai, C. S. (2020). Sustainable curriculum planning for artificial intelligence education: A self-determination theory perspective. *Sustainability*, 12(14), 5568.
- Ciotto, C. M., & Gagnon, A. G. (2018). Promoting social and emotional learning in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 27-33.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2019). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. USA: Sage Publications.
- Daga, A. T. (2021). Makna merdeka belajar dan penguatan peran guru di sekolah dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1075-1090.
- Darman, R. A. (2020). *Belajar dan pembelajaran*. Sulawesi Selatan: Guepedia.
- Darman, R. A. (2021). *Telaah kurikulum*. Jakarta: Guepedia.
- Daryanto. (2018). *Media pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Dwiputri, F. A., & Anggraeni, D. (2021). Penerapan Nilai Pancasila dalam Menumbuhkan Karakter Siswa Sekolah Dasar yang Cerdas Kreatif dan Berakhlak Mulia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1267-1273.

- Eriani, E. D., Susanti, R., & Meilinda, M. P. (2023). Hubungan penerapan Bhinneka Tunggal Ika dan nilai-nilai Pancasila dengan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(01), 25-37.
- Ernawati, N. M., Virginiya, P. T., Arjana, I. W. B., Puspita, N. P. L. A., & Dewi, N. W. S. (2022). Industry practices in tourism education institution: A leverage and challenge. *Multicultural Education*, 8(12).
- Espoz-Lazo, S., Rodríguez Huete, R., Espoz-Lazo, P., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2020). Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: Literature review. *Education Sciences*, 10(8), 192.
- Fatmawati, I. (2021). Peran guru dalam pengembangan kurikulum dan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 20-37.
- Fathurrahman, M. (2017). *Belajar dan pembelajaran modern: Konsep dasar, inovasi dan teori pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Febriati, E. W. (2022). Penerapan kurikulum merdeka belajar mata pelajaran PJOK di SMP se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Filiz, B., & Konukman, F. (2020). Teaching strategies for physical education during the COVID-19 Pandemic: Editor: Ferman Konukman. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(9), 48-50.
- González-Pérez, L. I., & Ramírez-Montoya, M. S. (2022). Components of Education 4.0 in 21st century skills frameworks: systematic review. *Sustainability*, 14(3), 1493.
- Gunawan, I. (2017, September). Indonesian Curriculum 2013: Instructional management, obstacles faced by teachers in implementation and the way forward. In *3rd International Conference on Education and Training (ICET 2017)* (pp. 56-63). Atlantis Press.
- Hambali, S., Zakaria, D. A., Meirizal, Y., & Rusmana, R. (2023). Socialization of the independent learning curriculum for PJOK teachers. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 714-720.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Haryanto. (2020). *Evaluasi pembelajaran (konsep dan manajemen)*. Yogyakarta: UNY Press.



- Hattarina, S., Saila, N., Faradilla, A., Putri, D. R., & Putri, R. G. A. (2022, August). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Lembaga Pendidikan. In *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 181-192).
- Hidayat, M. C., & Syam, A. R. (2020). Urgensitas perencanaan strategis dan pengelolaan sumber daya manusia madrasah era revolusi industri 4.0. *AL-ASASIYYA: Journal Of Basic Education*, 4(1), 1-13.
- Himmetoglu, B., Aydug, D., & Bayrak, C. (2020). Education 4.0: Defining the teacher, the student, and the school manager aspects of the revolution. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 21(Special Issue-IODL), 12-28.
- Irbah, A. N., Ichsan, I., & Fauziah, N. (2022). Competency evaluation and performance training against merdeka belajar curriculum among kindergarten teachers. *JOYCED: Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 72-82.
- Jaya, F. (2019). *Perencanaan Pembelajaran*. Medan: UINSU Press.
- Juditya, S., Hardi, V. J., Widaningsih, S., Gunawan, G., & Pristiawati, A. (2022). Sosialisasi dan Implementasi: Kurikulum Merdeka Belajar pada pembelajaran PJOK di Kabupaten Cianjur. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 12(03).
- Kahfi, A. (2022). Implementasi profil pelajar Pancasila dan Implikasinya terhadap karakter siswa di sekolah. *DIRASAH: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam*, 5(2), 138-151.
- Kemendikbudristek. (2021). *Presentasi Sosialisasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta : Kemendikbudristek
- Keputusan Menteri Nomor 262/M/2022 Perubahan atas Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran.
- Kin, T. M., & Kareem, O. A. (2019). School leaders' Competencies that make a difference in the Era of Education 4.0: A Conceptual Framework. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(5), 214-225.
- Kiska, N. D., Putri, C. R., Joydiana, M., Oktarizka, D. A., Maharani, S., & Destrinelli, D. (2023). Peran profil pelajar pancasila untuk membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Journal on Education*, 5(2), 4179-4188.

- Knudson, D. V., & Brusseau, T. A. (Eds.). (2021). *Introduction to Kinesiology: Studying Physical Activity*. USA: Human Kinetics.
- Lismaya, L. (2019). *Berpikir Kritis & PBL:(Problem Based Learning)*. Surabaya: Media Sahbat Cendekia.
- Marsidin, S. (2022). Strengthening Pancasila student profiles in independent learning curriculum in elementary school. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 1(6).
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Teori Belajar Konstruktivisme dan implikasinya dalam pendidikan dan pembelajaran. *GHAITSA: Islamic Education Journal*, 2(1), 49-57.
- Matondang, A. R., Nasution, F. S., & Setiawati, N. A. (2022). Asesmen kompetensi minimum merdeka belajar ditinjau dari perspektif guru Sekolah Dasar. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 159-165.
- Miladiah, S. S., Sugandi, N., & Sulastini, R. (2023). Analisis penerapan Kurikulum Merdeka di SMP Bina Taruna Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Misrom, N. B., Muhammad, A., Abdullah, A., Osman, S., Hamzah, M., & Fauzan, A. (2020). Enhancing students' higher-order thinking skills (HOTS) through an inductive reasoning strategy using geogebra. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 15(3), 156-179.
- Muhajir. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I*. Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Mulyasa. (2021). *Menjadi guru penggerak merdeka belajar*. Bandung: PT Bumi Aksara.
- Mustaghfiroh, S. (2020). Konsep “merdeka belajar” perspektif aliran progresivisme John Dewey. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 141-147.
- Mustari, M. (2022). *Manajemen pendidikan di era merdeka belajar*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Muthoharoh, M. (2023). Kurikulum Merdeka: Konsep dan implementasinya. *TABYIN: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 125-132.

- Nasihatun, S. (2019). Pendidikan karakter dalam perspektif islam dan strategi implementasinya. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 7(2), 321-336.
- Ni'mah, Z., & Susanto, A. (2023, April). The Essence of “Merdeka Belajar” as a Transformational Culture Change in Indonesian Education. In *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education* (Vol. 2, pp. 225-230).
- Ningsih, N. (2023). Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar di UPT SMP Negeri 9 Gresik. *DIDAKTIKA: Jurnal Pemikiran Pendidikan*, 29(1), 144-151.
- Ningsih, T. (2019). Peran pendidikan islam dalam membentuk karakter siswa di era revolusi industri 4.0 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banyumas. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(2), 220-231.
- Numertayasa, I. W., Astuti, N. P. E., Suardana, I. P. O., & Pradnyana, P. B. (2022). Workshop Review dan Implementasi Kurikulum Merdeka di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Madaniya*, 3(3), 461-468.
- Nurzila, N. (2022). Dalam menerapkan kurikulum merdeka belajar perlu strategi tepatguna. *Jurnal Literasiologi*, 8(4).
- Oktari, D., & Dewi, D. A. (2021). Pemicu lunturnya nilai Pancasila pada generasi milenial. *JURNAL PEKAN: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(1), 93-103.
- Pasani, C. F., Amelia, R., & Hassan, Z. (2021). Learning loss and education inequality in Indonesia (Mapping The Potential, Consequences, And The Covid-19 Crisis). *Review of International Geographical Education Online*, 11(10).
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89-97.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024.
- Pratiwi, E., & Oktviani, M. N. (2018). *Dasar-dasar pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar*. Lamongan: CV. Pustaka Djati.
- Priantini, D. A. M. M. O., Suarni, N. K., & Adnyana, I. K. S. (2022). Analisis kurikulum merdeka dan platform merdeka belajar untuk mewujudkan pendidikan yang berkualitas. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 8(02), 238-244.


- Putrianingsih, S., Muchasan, A., & Syarif, M. (2021). Peran perencanaan pembelajaran terhadap kualitas pengajaran. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, 7(1), 138-163.
- Quintas-Hijós, A., Peñarrubia-Lozano, C., & Bustamante, J. C. (2020). Analysis of the applicability and utility of a gamified didactics with exergames at primary schools: Qualitative findings from a natural experiment. *PloS one*, 15(4), e0231269.
- Raes, A., Detienne, L., Windey, I., & Depaepe, F. (2020). A systematic literature review on synchronous hybrid learning: gaps identified. *Learning Environments Research*, 23, 269-290.
- Razouki, A., Khzami, S. E., Selmaoui, S., & Agorram, B. (2021). The contribution of physical and sports education to health education of Moroccan middle school students: Representations and practices of teachers. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 201.
- Ridwan & Astuti, S. D. (2021). *Pendidikan jasmani dan olahraga anak usia dini*. Pekanbaru: Anugerah Pratama Press.
- Rozady, M. P., & Koten, Y. P. (2022). Scratch sebagai problem solving computational thinking dalam kurikulum prototipe. *Increate-Inovasi Dan Kreasi Dalam Teknologi Informasi*, 8(1).
- Rudiawan, R., & Cahyono, H. (2022). Praktik Profil Pelajar Pancasila di SMA Negeri Tulakan Pacitan. *JPK (Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan)*, 7(2), 23-35.
- Sajadi, D. (2019). Pendidikan karakter dalam perspektif Islam. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 16-34.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Sidoharjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sherly, S., Dharma, E., & Sihombing, H. B. (2021, August). Merdeka belajar: kajian literatur. In *UrbanGreen Conference Proceeding Library* (pp. 183-190).
- Shodiq, L. J., Faizati, P. S. D., & Utomo, B. T. (2022, July). Exploration of mathematics teacher knowledge in lateral thinking techniques to develop creative thinking skills. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2577, No. 1). AIP Publishing.

- Sihombing, A. A., Anugrahsari, S., Parlina, N., & Kusumastuti, Y. S. (2021). "Merdeka Belajar" in an online learning during the covid-19 outbreak: concept and implementation. *Asian Journal of University Education*, 17(4), 35-45.
- Silaen, S. (2022). Socialization of science teaching media as an application of the concept of independent learning. *MOVE: Journal of Community Service and Engagement*, 1(6), 184-188.
- Simamora, R. M., & Pasaribu, D. (2023). Education Should Embrace All Potential: Students' Reflective Essays on the Meaning of Merdeka Belajar. *Studies in Learning and Teaching*, 4(1), 68-87.
- Sopiansyah, D., Masruroh, S., Zaqiah, Q. Y., & Erihadiana, M. (2022). Konsep dan implementasi Kurikulum MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka). *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 34-41.
- Sriwidaningsih, R. R., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak pembelajaran penjas dengan workout exercise terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 203-208.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Rachman, H. A. (2020). Kontribusi filosofi dan kompetensi pedagogi terhadap kualitas mengajar guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 180-190.
- Sumandya, I. W., Widana, I. W., & Nugraha, I. N. B. S. (2022). The skills of high school mathematic teachers in utilizing the Merdeka Belajar Plafform. *Indonesian Research Journal in Education/ IRJE*, 6(2), 455-464.
- Sumarsih, I., Marliyani, T., Hadiyansah, Y., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Analisis implementasi kurikulum merdeka di sekolah penggerak sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8248-8258.
- Susilo, J., & Sihite, M. (2023). Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam mengembangkan karakter Pancasila di SMPN 5 Satu Atap Kerajaan Pardomuan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 3(3), 266-276.

- Susilowati, E. (2022). Implementasi kurikulum merdeka belajar pada mata pelajaran pendidikan agama Islam. *Al-Miskawaih: Journal of Science Education*, 1(1), 115-132.
- Syafi'i, F. F. (2021) *Merdeka belajar: Sekolah penggerak*. Gorontalo: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar.
- Triyadi, M. Y., & Anggelina, W. (2022). Pancasila as a Development Paradigm. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(6), 5-12.
- Wati, S. R., & Al Hudawi, U. S. M. A. N. (2023). Profil Pelajar Pancasila dalam Pengembangan Kreativitas Pembelajaran Ppkn. *Jurnal Serunai Pancasila dan Kewarganegaraan*, 12(1), 14-23.
- Wright, P. M., & Richards, K. A. R. (2021). *Teaching social and emotional learning in physical education*. Jones & Bartlett Learning.
- Zulaiha, S., Meisin, M., & Meldina, T. (2022). Problematika Guru dalam Menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar. *Terampil: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 9(2), 163-177.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
	Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Dr. Guntur. M. Pd.
Jabatan/Pekerjaan	: Lektor Kepala
Instansi Asal	: UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN

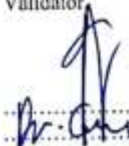
dari mahasiswa:

Nama	: Farhan Budi Prasetyo
NIM	: 20733251033
Prodi	: S-2 Pendidikan Jasmani

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. ingin ada guru vandel  
yg khusus:
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6.04.2023  
Validator  




Lanjutan Lampiran 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fathar Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:  
IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA  
PELATARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
(PTOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN

dari mahasiswa:

Nama : FARHAN BUDI PRASETIYO  
NIM : 20733251033  
Prodi : S2- Pendidikan Jasmani

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:


1. ....
2. ....
3. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6-04-2023  
Validator,

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

**SURAT IZIN PENELITIAN**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1309/UN34.16/PT.01.04/2023 8 Juni 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Kepala SMP N 1 MLATI**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Farhan Budi Prasetyo
NIM	: 20733251033
Program Studi	: Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 8 Juni - 13 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

*[Signature]*  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT IZIN PENELITIAN		<a href="https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian">https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian</a>
<div><div><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: <a href="http://fik.uny.ac.id">fik.uny.ac.id</a> E-mail: <a href="mailto:humas_fik@uny.ac.id">humas_fik@uny.ac.id</a></small></div></div>		
Nomor : B/1307/UN34.16/PT.01.04/2023		8 Juni 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal		
Hal : Izin Penelitian		
<b>Yth. Kepala SMP N 2 SLEMAN</b>		
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	: Farhan Budi Prasetyo	
NIM	: 20733251033	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani - S2	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis	
Judul Tugas Akhir	: IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN	
Waktu Penelitian	: 7 Juni - 13 Juli 2023	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
<div><div>Wakil Dekan Bidang Akademik, Mahasiswa dan Alumni,   <b>Dr. Guntur, M.Pd.</b> NIP 19810926 200604 1 001</div></div>		
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1305/UN34.16/PT.01.04/2023 8 Juni 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Kepala SMP N 4 SLEMAN**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Farhan Budi Prasetyo
NIM	: 20733251033
Program Studi	: Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 8 Juni - 13 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

**Tembusan :**

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: human\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1310/UN34.16/PT.01.04/2023 8 Juni 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Kepala SMP N 3 TEMPEL**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Farhan Budi Prasetyo
NIM	: 20733251033
Program Studi	: Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAHA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 8 Juni - 13 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kamahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001



### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 TEMPEL <i>Widyadarmas Sleman</i> Alamat: Pondokrejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta 55552 Telp. 081 1295 8830 E-mail: <a href="mailto:smpn3tempel@gmail.com">smpn3tempel@gmail.com</a> Website: <a href="http://www.smpn3tempel.sch.id">www.smpn3tempel.sch.id</a></p>
<hr/>	
<p style="text-align: center;"><b>SURAT KETERANGAN</b> Nomor : 420/138</p>	
<p>Pertimbangan/Dasar : 1. Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Nomor: B/130/UN3416.PT.01.04/2023 Tertanggal 8 Juni 2023</p>	
<p>Berdasarkan hal tersebut, maka saya yang bertandatangan di bawah ini :</p>	
g. nama	: Dra. Dwi Utami
h. jabatan	: Kepala SMP Negeri 3 Tempel
<p>dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang bernama :</p>	
a. nama	: Farhan Budi Prasetyo
b. NIM	: 20733251033
c. fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
d. semester/program studi	: 8 / Pendidikan Jasmani S1
e. Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan kegiatan Penelitian untuk tugas Akhir Skripsi di SMP Negeri 3 Tempel mulai 8 Juni sampai dengan 13 Juli 2023.</p>	
<p style="text-align: center;">Dengan Judul :</p>	
<p style="text-align: center;">" IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE- KABUPATEN SLEMAN "</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Sleman, 15 Juni 2023 Kepala Sekolah  Dra. Dwi Utami Pembina, IV/a NIP 19680916 199802 2 002</p>	

Lanjutan Lampiran 3.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
**DINAS PENDIDIKAN**  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 SLEMAN

សិក្សាស្រាវជ្រាវបំប៉នបំណិនក្នុងវិស័យកីឡា

Jl. Blumanangkara 15 Marungan, Tirtaharjo, Sleman, DI Yogyakarta Kode Pos 55514  
Telp. +62 274 865338 website : smpnegeri2sleman.sch.id Email: smpn2sleman@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

No. 070 / 255

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 2 Sleman Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman menerangkan dengan sesungguhnya , bahwa :

Nama	: Farhan Budi Prasetyo
No. Mahasiswa	: 20733251033
Prodi	: S2 Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi	: UNY

Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa tersebut telah selesai mengadakan penulisan Tesis dengan Judul “ **IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SEKABUPATEN SLEMAN** “

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman , 15 Juni 2023




Joko Sutikno ,S.Pd , M.M  
Pembina Utama Madya /IVd  
NIP.19640915 198603 1 011

Lanjutan Lampiran 3.

	<p><b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>DINAS PENDIDIKAN</b> <b>SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 MLATI</b> <i>Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di SMP Negeri se- Kabupaten Sleman</i> Sanggrahan, Tirtoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55287 Telp. 08112651682 Website: <a href="http://www.smpn1mlati.sch.id">www.smpn1mlati.sch.id</a>, E-mail: <a href="mailto:smpn1mlati@yahoo.co.id">smpn1mlati@yahoo.co.id</a></p>
<hr/>	
<p><b>SURAT KETERANGAN</b> <b>Nomor: 074/197/VI/2023</b></p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Mlati, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa:</p>	
Nama	: Farhan Budi Prasetyo
NIM	: 20733251033
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Jenjang Pendidikan	: S 2
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian di SMP Negeri 1 Mlati Sleman pada tanggal 8 Juni 2023 dengan judul <b>"Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di SMP Negeri se- Kabupaten Sleman"</b></p>	
<p>Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Mlati, 16 Juni 2023 Kepala Sekolah,</p> <div style="text-align: center;">  Dwik Saifurrahman, S.Pd. Rahmima, IV/a NIP 19730221 199802 1 001</div>	



Lanjutan Lampiran 3.

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN <b>SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 SLEMAN</b> <i>Diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman</i> Alamat : Jln. Turi Km. 3 Trimuiyo, Sleman Pos 55513 Telp (0274) 869247 Laman: smpn4sleman.sch.id, Surel: smpn4sleman@gmail.com</p>
---	--

---

SURAT KETERANGAN  
NOMOR : 070 / 195

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sleman, menerangkan bahwa :


Nama	: Farhan Budi Prasetyo
No. MHS/NIM	: 20733251633
Program Study	: Pendidikan Jasmani - S2
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Dosen Pembimbing	: Dr. Ernawan Susanto, S.Pd., M.Pd.

Telah melaksanakan penelitian dari tanggal 8 Juni – 13 Juli 2023, dengan mengambil judul “IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN”.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 16 Juni 2023

Kepala SMP N 4 Sleman



Sihnanman, S.Pd., M.Pd.  
Pembina, IV/a  
NIP. 19710831 199403 1 003

#### Lampiran 4. Instrumen Penelitian

### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Farhan Budi Prasetyo  
NIM : 20733251633  
Judul Penelitian : Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

*Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh*

Peneliti

(.....)

## **PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Sekolah :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa :

NIM :

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, 2023

Responden

## INSTRUMEN PENELITIAN

### A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
3. Usia :
4. Lama Bekerja : .....
5. Status : ☐ PNS ☐ Non PNS
6. Sekolah :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Berilah tanda (√) pada alternatif jawaban yang dipilih.

Selalu (SL)
Sering (SR)
Kadang-Kadang (J)
Tidak Pernah (SJ)

### C. Kueisioner

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b>Perencanaan Pembelajaran</b>					
1	Guru tidak merancang tujuan pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi/capaian pembelajaran				
2	Guru merancang tujuan pembelajaran dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan terukur				
3	Guru merancang materi ajar sesuai dengan KD/tujuan dan berbasis TPACK ( <i>Technological, Pedagogical, Content Knowledge</i> )				
4	Guru merancang materi secara komprehensif dari berbagai sudut pandang (misalnya bidang studi, kehidupan sosial), dengan penjelasan yang logis				
5	Guru merancang materi secara kohesif dan berurutan secara logis				
6	Guru tidak merancang materi yang relevan dengan kondisi dan kehidupan nyata				
7	Guru tidak merancang media dan alat bantu pembelajaran (Merancang alat bantu dan media sesuai dengan model dan tujuan pembelajaran, dan tujuan pembelajaran serta aplikatif)				
8	Guru merancang pengelolaan kelas yang menerapkan pembelajaran aktif. (Merancang pembelajaran dengan guru sebagai sumber belajar, berbasis aktivitas (misal: membentuk kelompok, siswa diajak melakukan percobaan, pengamatan lingkungan, dan lain-lain, memperhatikan keselamatan siswa, dan variatif)				
9	Guru merancang pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik mengalami proses belajar sebagai pengalaman yang menimbulkan emosi positif				
<b>Pelaksanaan Pembelajaran</b>					
10	Guru mendorong peserta didik untuk melakukan refleksi				
11	Guru senantiasa memberikan umpan balik langsung yang mendorong kemampuan peserta didik untuk terus belajar dan mengeksplorasi ilmu pengetahuan.				

12	Guru tidak menggunakan pertanyaan terbuka yang menstimulasi pemikiran yang mendalam				
13	Guru memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif agar terbangun sikap pembelajar mandiri.				
14	Guru tidak memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik				
15	Guru tidak memberikan tugas atau pekerjaan rumah ditujukan untuk mendorong pembelajaran yang mandiri dan untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan dengan mempertimbangkan beban belajar peserta didik				
16	Guru menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi dan untuk membantu peserta didik mengembangkan kompetensi,				
17	Guru merefleksikan proses dan sikapnya untuk memberi keteladanan dan sumber inspirasi positif bagi peserta didik.				
18	Guru merujuk pada profil pelajar Pancasila dalam memberikan umpan balik (apresiasi maupun koreksi)				
19	Guru tidak menyelenggarakan pembelajaran sesuai kebutuhan dan dikaitkan dengan dunia nyata, lingkungan, dan budaya yang menarik minat peserta didik.				
20	Guru memberdayakan masyarakat sekitar, komunitas, organisasi, ahli dari berbagai profesi sebagai narasumber untuk memperkaya dan mendorong pembelajaran yang relevan.				
21	Guru berupaya untuk mengintegrasikan kehidupan keberlanjutan ( <i>sustainable living</i> ) pada berbagai kegiatan pembelajaran dengan mengintegrasikan nilai-nilai dan perilaku yang menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan dan masa depan bumi				
22	Guru memotivasi peserta didik untuk menyadari bahwa masa depan adalah milik mereka dan mereka perlu mengambil peran dan tanggung jawab untuk masa depan mereka.				
23	Guru tidak melibatkan peserta didik dalam mencari solusi- solusi permasalahan di keseharian yang sesuai dengan tahapan belajarnya.				

24	Guru tidak memanfaatkan proyek penguatan profil pelajar Pancasila untuk membangun karakter dan kompetensi peserta didik sebagai warga dunia masa depan.				
<b>Evaluasi Pembelajaran</b>					
25	Guru tidak menguatkan asesmen di awal pembelajaran				
26	Guru memberikan umpan balik berupa kalimat dukungan untuk menstimulasi pola pikir bertumbuh.				
27	Guru tidak melibatkan peserta didik dalam melakukan asesmen, melalui penilaian diri, penilaian antar teman, refleksi diri, dan pemberian umpan balik antar teman.				
28	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berefleksi tentang kemampuan mereka				
29	Guru merancang asesmen untuk mendorong peserta didik terus meningkatkan kompetensinya melalui asesmen dengan tingkat kesulitan yang tepat dan umpan balik yang membangun				
30	Guru tidak memikirkan tujuan pembelajaran pada saat merencanakan asesmen dan memberikan kejelasan pada peserta didik mengenai tujuan asesmen di awal pembelajaran				
31	Guru menggunakan teknik asesmen yang beragam sesuai dengan fungsi dan tujuan asesmen				
32	Guru menyediakan waktu dan durasi yang cukup agar asesmen menjadi sebuah proses pembelajaran dan bukan hanya untuk kepentingan menguji.				
33	Guru tidak menggunakan hasil asesmen untuk menentukan tindak lanjut pembelajaran				
34	Guru memberikan umpan balik secara berkala kepada peserta didik				
35	Guru tidak menyediakan waktu untuk membaca, menganalisis, dan melakukan refleksi hasil asesmen				
36	Guru menggunakan hasil asesmen sebagai bahan diskusi untuk menentukan hal-hal yang sudah berjalan baik dan area yang perlu diperbaiki				

Lampiran 5. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	73
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	84
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	71
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	85
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	77
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
12	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	60
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	95
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	62
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71	
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	100
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	97
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	109
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	103
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	85	
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	73
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	85
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	100
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	78
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	83
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	73
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	77
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74
30	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	92



Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	166.9667	792.309	.856	.748
VAR00002	167.0667	792.202	.818	.748
VAR00003	167.0667	799.857	.654	.751
VAR00004	166.9333	793.926	.793	.749
VAR00005	166.9333	799.513	.555	.751
VAR00006	167.1000	806.024	.540	.753
VAR00007	166.9000	795.610	.663	.749
VAR00008	166.9000	794.645	.862	.749
VAR00009	166.9667	802.033	.617	.751
VAR00010	166.6667	798.368	.552	.750
VAR00011	166.6667	792.644	.656	.748
VAR00012	166.8667	800.671	.643	.751
VAR00013	167.0667	792.202	.818	.748
VAR00014	167.0667	799.857	.654	.751
VAR00015	166.9333	795.651	.836	.749
VAR00016	166.9333	791.306	.877	.748
VAR00017	167.0000	790.276	.772	.748
VAR00018	166.4667	800.257	.450	.751
VAR00019	166.6667	792.644	.656	.748
VAR00020	166.6667	798.368	.552	.750
VAR00021	167.0000	790.276	.772	.748
VAR00022	166.6667	798.368	.552	.750
VAR00023	166.8667	795.637	.727	.749
VAR00024	166.8000	797.752	.661	.750
VAR00025	167.0667	792.202	.818	.748
VAR00026	166.6667	798.368	.552	.750
VAR00027	166.9667	792.309	.856	.748

VAR00028	167.0667	792.202	.818	.748
VAR00029	167.0667	799.857	.654	.751
VAR00030	166.9333	793.926	.793	.749
VAR00031	167.0667	792.202	.818	.748
VAR00032	167.1000	806.024	.540	.753
VAR00033	166.9000	795.610	.663	.749
VAR00034	167.0667	803.030	.545	.752
VAR00035	166.9333	795.513	.841	.749
Total	84.6667	204.851	1.000	.969

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.969	35

### HASIL DATA KUANTITATIF PENGISIAN ANGKET

#### IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN

N o	Perencanaan Pembelajaran									Pelaksanaan Pembelajaran															Evaluasi Pembelajaran												Σ	M	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	2,97
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	100	2,78	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	104	2,89	
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	97	2,69		
5	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	100	2,78	
6	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	95	2,64	
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	100	2,78	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	87	2,42	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	93	2,58	
10	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	109	3,03	
11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	89	2,47		
12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	101	2,81	
13	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	90	2,50	
14	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	99	2,75
15	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	95	2,64	
16	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	83	2,31	
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	89	2,47		
18	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	88	2,44	
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	83	2,31	

20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	92	2,56	
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	87	2,42		
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	95	2,64		
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	80	2,22	
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	89	2,47	
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	88	2,44	
26	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	87	2,42
27	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	89	2,47
28	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	90	2,50	
29	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	89	2,47	
30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	99	2,75		

Lanjutan Lampiran Rangkuman Data Penelitian

<b>No</b>	<b>Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar</b>	<b>Perencanaan Pembelajaran</b>	<b>Pelaksanaan Pembelajaran</b>	<b>Evaluasi Pembelajaran</b>
<b>1</b>	2,97	3,00	2,93	3,00
<b>2</b>	2,78	2,89	3,00	2,42
<b>3</b>	2,89	3,00	2,93	2,75
<b>4</b>	2,69	2,67	2,87	2,50
<b>5</b>	2,78	2,78	2,87	2,67
<b>6</b>	2,64	2,44	2,73	2,67
<b>7</b>	2,78	2,78	2,87	2,67
<b>8</b>	2,42	2,00	2,53	2,58
<b>9</b>	2,58	3,00	2,53	2,33
<b>10</b>	3,03	3,11	3,00	3,00
<b>11</b>	2,47	2,89	2,47	2,17
<b>12</b>	2,81	2,89	2,87	2,67
<b>13</b>	2,50	2,78	2,67	2,08
<b>14</b>	2,75	2,67	2,87	2,67
<b>15</b>	2,64	2,89	2,80	2,25
<b>16</b>	2,31	2,67	2,33	2,00
<b>17</b>	2,47	2,78	2,47	2,25
<b>18</b>	2,44	2,67	2,53	2,17
<b>19</b>	2,31	2,33	2,07	2,58
<b>20</b>	2,56	2,33	2,67	2,58
<b>21</b>	2,42	2,22	2,60	2,33
<b>22</b>	2,64	3,00	2,73	2,25
<b>23</b>	2,22	2,11	2,27	2,25
<b>24</b>	2,47	2,11	2,60	2,58
<b>25</b>	2,44	2,22	2,67	2,33
<b>26</b>	2,42	2,56	2,40	2,33
<b>27</b>	2,47	2,67	2,53	2,25
<b>28</b>	2,50	2,56	2,53	2,42
<b>29</b>	2,47	2,44	2,67	2,25
<b>30</b>	2,75	2,89	2,93	2,42

## Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif

**Statistics**

		Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar	Perencanaan Pembelajaran	Pelaksanaan Pembelajaran	Evaluasi Pembelajaran
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,59	2,65	2,66	2,45
Median		2,53	2,67	2,67	2,42
Mode		2,47	2,67 <sup>a</sup>	2,53 <sup>a</sup>	2,25
Std. Deviation		0,20	0,31	0,23	0,25
Minimum		2,22	2,00	2,07	2,00
Maximum		3,03	3,11	3,00	3,00
Sum		77,62	79,35	79,94	73,42

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,22	1	3,3	3,3	3,3
	2,31	2	6,7	6,7	10,0
	2,42	3	10,0	10,0	20,0
	2,44	2	6,7	6,7	26,7
	2,47	5	16,7	16,7	43,3
	2,5	2	6,7	6,7	50,0
	2,56	1	3,3	3,3	53,3
	2,58	1	3,3	3,3	56,7
	2,64	3	10,0	10,0	66,7
	2,69	1	3,3	3,3	70,0
	2,75	2	6,7	6,7	76,7
	2,78	3	10,0	10,0	86,7
	2,81	1	3,3	3,3	90,0
	2,89	1	3,3	3,3	93,3
	2,97	1	3,3	3,3	96,7
	3,03	1	3,3	3,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Perencanaan Pembelajaran**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	3,3	3,3	3,3
	2,11	2	6,7	6,7	10,0
	2,22	2	6,7	6,7	16,7
	2,33	2	6,7	6,7	23,3
	2,44	2	6,7	6,7	30,0
	2,56	2	6,7	6,7	36,7
	2,67	5	16,7	16,7	53,3
	2,78	4	13,3	13,3	66,7
	2,89	5	16,7	16,7	83,3
	3	4	13,3	13,3	96,7
	3,11	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Pelaksanaan Pembelajaran**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,07	1	3,3	3,3	3,3
	2,27	1	3,3	3,3	6,7
	2,33	1	3,3	3,3	10,0
	2,4	1	3,3	3,3	13,3
	2,47	2	6,7	6,7	20,0
	2,53	5	16,7	16,7	36,7
	2,6	2	6,7	6,7	43,3
	2,67	4	13,3	13,3	56,7
	2,73	2	6,7	6,7	63,3
	2,8	1	3,3	3,3	66,7
	2,87	5	16,7	16,7	83,3
	2,93	3	10,0	10,0	93,3
	3	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Evaluasi Pembelajaran**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	3,3	3,3	3,3
	2,08	1	3,3	3,3	6,7
	2,17	2	6,7	6,7	13,3
	2,25	6	20,0	20,0	33,3
	2,33	4	13,3	13,3	46,7
	2,42	3	10,0	10,0	56,7
	2,5	1	3,3	3,3	60,0
	2,58	4	13,3	13,3	73,3
	2,67	5	16,7	16,7	90,0
	2,75	1	3,3	3,3	93,3
	3	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



## MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

<p>Jenjang : SMP</p> <p>Kelas : VII</p> <p>Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b></p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b></p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik atletik melalui jalan cepat.</p>
<p><b>Sarana Prasarana</b></p>		
<div data-bbox="136 699 1375 911"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>○ <i>Startblock</i> atau sejenisnya.</li> <li>○ Tali pembatas</li> <li>○ Bendera <i>start</i></li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul> </div>		
<p><b>Target Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<p><b>Jumlah Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 32 peserta didik.</li> </ul>		
<p><b>Ketersediaan Materi</b></p>		

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.  
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).

## Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui jalan cepat, diantaranya:

- 1) Gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/ kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 2) Gerak spesifik pembelajaran fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
- 3) Gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 2.000 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

### 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
- b. Gambar aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.

### 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Startblock atau sejenisnya.
- Tali pembatas
- Bendera *start*
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

#### Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

#### Pengaturan Pembelajaran

##### Pengaturan Peserta Didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

##### Metode:

- Diskusi
- Demonstrasi
- Simulasi
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

#### Asesmen Pembelajaran

##### Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan

##### Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan dan tertulis).
- Keterampilan (praktik dan kinerja).
- Sikap (mandiri dan gotong royong).
- Portopolio.

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik dan fungsional <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Pemahaman Bermakna
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik jalan cepat, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?
Pertanyaan Pemantik
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat?
Prosedur Kegiatan Pembelajaran

## 1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan jalan cepat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - 2) *Startblock* atau sejenisnya.
  - 3) Tali pembatas
  - 4) Bendera *start*
  - 5) Peluit dan *stopwatch*.
  - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## 2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga jalan cepat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional jalan cepat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar

Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* jalan cepat  
Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan, maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* jalan cepat.  
Cara melakukannya:
    - (1) Posisi badan Berdiri beberapa meter dibelakang garis *start*.

- (2) Setelah mendengar aba-aba "Bersedia" dari petugas *start*, maka segeralah maju dan tempatkan salah satu kaki dibelakang garis *start* dengan lutut yang sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang satunya berada dibelakang dengan lurus dan rileks.
- (3) Badan agak condong ke depan tumpuan badan berada di kaki bagian depan, dengan kedua lengan bergantung lemas dan menempel pada samping badan.
- (4) Pandangan mata lurus ke depan.
- (5) Pada saat mendengar aba-aba "Ya" atau bunyi pistol dari panitia, segera langkahkan kaki ke depan, dan selanjutnya jalan terus secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*.



- 2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Pada saat melangkah, kaki yang satunya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang satunya melangkah dan mendarat di tanah.
- (2) Bersamaan dengan mengangkat paha tangan diayunkan ke depan seperti orang berjalan pada umumnya akan tetapi tangan diayunkan ke atas seperti posisi ketika berlari.
- (3) Pada saat kaki mendarat dan kontak dengan tanah, dengan segera paha tungkai kaki yang berada di belakang diangkat kedepan, bersamaan dengan itu tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan diikuti dengan badan dicondongkan ke depan, dengan pandangan tetap lurus ke depan.
- (4) Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus.

- (5) Diusahakan gerakan lengan dan bahu tidak terlalu tinggi.
- (6) Selama berjalan diusahakan posisi pinggul tetap rendah dan berada dibawah. gerakan ini diusahakan agar tetap konsisten dan hindari gerakan ke arah samping yang berlebihan.



- 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- (2) Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.





- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

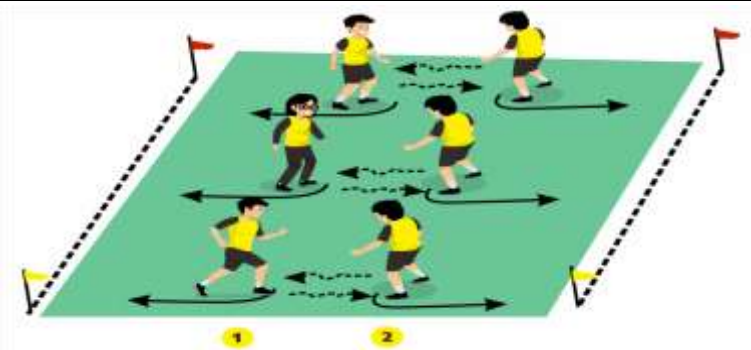
## Aktivitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak fase-fase jalan cepat adalah sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok.

Cara melakukannya:

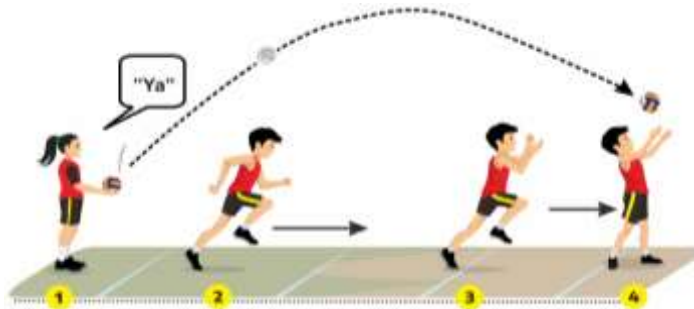
- (1) Pemain kelompok A diberi nama *Hitam*.
- (2) Pemain kelompok B diberi nama *Hijau*.
- (3) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
- (4) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.
- (5) Cara penyebutan nama kelompok (Hi.....tam/jau).
- (6) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.



- 2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat menangkap bola yang dilambung
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat menangkap bola yang dilambung.

Cara melakukannya:

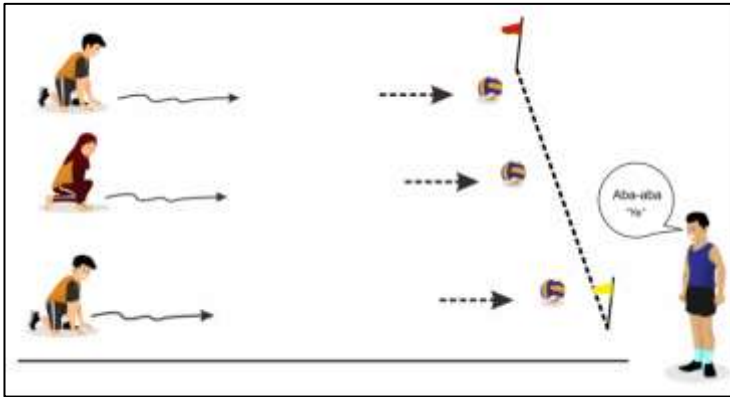
- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- (2) Pembelajaran dilakukan gerakan jalan cepat setelah bola dilambungkan ke depan ke atas oleh pelambung bersamaan aba-aba “Ya”.
- (3) Kemudian bola ditangkap sebelum jatuh ke lantai.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan bergantian yang melambung bola dan yang berjalan menangkap bola.



- 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya:

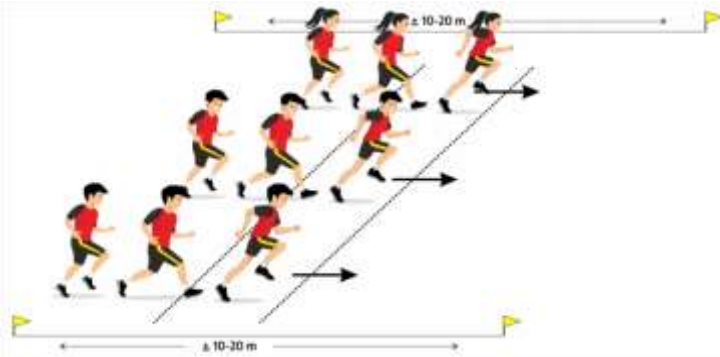
- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan bola pada garis tengah lapangan basket/voli atau halaman sekolah.
- (2) Peserta didik berdiri dan melakukan gerakan *start* berdiri pada garis *start*, menghadap arah bola.
- (3) Selanjutnya setelah ada aba-aba "ya", lakukan jalan cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- (4) Peserta didik yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan sebagai pemenang.



- 4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
- (3) Badan dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit.



- 5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengitari lapangan basket/voli/sepak bola atau halaman sekolah.
- (3) Pembelajaran dilakukan  $\pm 2 - 3$  menit.



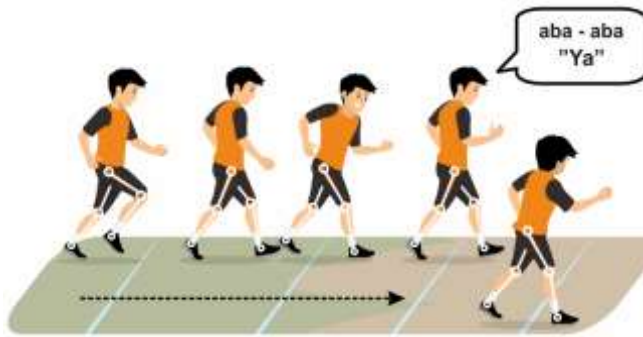
- 6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi

berbanjar

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- (2) Peserta didik yang paling depan memberikan aba-aba "ya".
- (3) Peserta didik yang berada di belakang berjalan ke depan melewati samping formasi barisan dengan gerakan jalan cepat, dan seterusnya.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan  $\pm$  2 - 3 menit.



- 7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang.
- (2) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan selama  $\pm$  3 - 4 menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

#### Refleksi:

Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki,

ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.

Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

### **Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**

#### **Model Menyontren**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.



3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian fase-fase gerakan jalan cepat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	
		Perlu Perbaikan	
		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

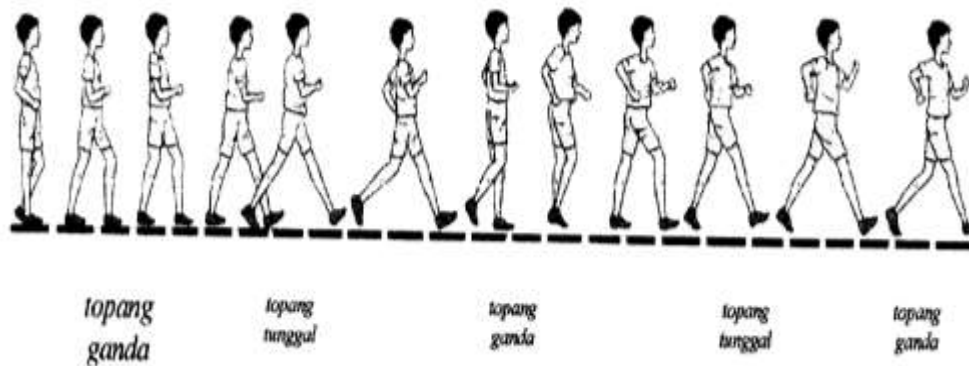
### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter.  
Cara melakukannya:
    - (1) Start
      - (a) start berdiri.
      - (b) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.
      - (c) Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut:
        - Pada aba “bersedia”, siswa menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur.
        - Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.
    - (2) Langkah
      - (a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
      - (b) Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
    - (3) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan

- (a) Siku dilipat lebih kurang 90 derajat.
- (b) Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
- (4) Finish
  - (a) Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.
  - (b) Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
  - (c) Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.



- 2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 21.000 meter
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter.

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 3.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3 - 4 menit. Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

#### Refleksi:

Lakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.

Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	
		Perlu Perbaikan	
		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontren**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum

sesuai.

3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas jalan cepat.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang

aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
--------	--------	------------------	------------------



Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Di dalam perlombaan jalan cepat, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah hal gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Urutan teknik jalan cepat adalah . . . .</p> <p>A. <i>start</i>, teknik jalan cepat, <i>finis</i>  B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i>  C. <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan  D. langkah kaki, ayunan lengan, <i>finis</i></p> <p>Kunci: B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i>.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan jalan cepat.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Pada saat melangkah, kaki yang satunya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang satunya melangkah dan mendarat di tanah.  2) Bersamaan dengan mengangkat paha tangan diayunkan ke depan seperti orang berjalan pada umumnya akan tetapi tangan diayunkan ke atas seperti posisi ketika berlari.  3) Pada saat kaki mendarat dan kontak dengan tanah, dengan segera paha tungkai kaki yang berada di belakang diangkat kedepan.  4) Bersamaan dengan itu tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan diikuti dengan badan dicondongkan ke depan, dengan pandangan tetap lurus ke depan.  5) Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.  3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.  2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.  1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik jalan cepat.

##### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

##### 2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

##### 3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Pedoman penskoran

##### (1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (d) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

##### (2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
  - (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
  - (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
  - (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.
- Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- (a) saat berlari badan rileks.
- (b) kepala segaris punggung.
- (c) pandangan ke depan.
- (d) badan condong ke depan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan asesmen hasil gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

(1) Asesmen hasil gerak spesifik jalan cepat menempuh jarak 2.000 m

(a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk kombinasi gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 2.000 m dengan dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start*.
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 2.000 m.
- Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	

..... < 12 menit	..... < 17 menit	Sangat Baik
13 – 14 menit	18 – 19 menit	Baik
15 – 16 menit	20 – 21 menit	Cukup
..... > 16 menit	..... > 21 menit	Kurang

### Pengayaan dan Remedial

#### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

#### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

### Refleksi Peserta Didik dan Guru

#### 1. Refleksi Peserta Didik

- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.

#### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : D / VII

#### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

#### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

#### c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat antara lain:

- 1) Aktivitas gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/ kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 2) Aktivitas fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.

3) Aktivitas gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 2.000 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi gerak spesifik jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar jalan cepat.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik jalan cepat.
- c. Bentuk-bentuk jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon atau Athlum*” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*Athleta (atlet)*”.
- Jalan cepat: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.
- Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Start jalan cepat: gerakan permulaan sebelum pejalan cepat melakukan perlombaan jalan cepat yang dilakukan dengan start berdiri.

### Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Jalan cepat*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

#### Lampiran 10. Contoh Alur Tujuan Pembelajaran

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
FASE D (KELAS VII)**

<b>Rasional</b>
Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase D.

### Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase D ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani

### Elemen Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

### Sub Elemen Keterampilan Gerak

Mempraktikkan gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>1. Permainan dan Olahraga Pilihan</b> <b>1.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</b>		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 27 JP</b>	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar..			
1.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper,			



	menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.			dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?"
1.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan 1.1.4 1.1.5 1.1.6 pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.			Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. Permainan Invasi/Serangan ( <i>Invasion Games</i> ) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu

				lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
<b>1.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	Permainan Net ( <i>Net/ Wall Games</i> ): Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.2.1	Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan permainan bola voli dengan benar.		
1.2.2	Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.		
1.2.3	Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan		

	kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.			
<b>1.3 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	Permainan Lapangan ( <i>Striking/Fielding Games</i> ): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
1.3.1	Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.		
1.3.2	Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.		
1.3.3	Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan		

	bola bakar dengan benar.			
<b>1.4 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
1.4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
1.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
1.4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
<b>1.5 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>			<b>6 – 24 JP</b>	
1.5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.			

1.5.2	Lari jarak pendek: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.			
1.5.3	Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.			
1.5.4	Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.			
<b>1.6 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
1.6.1	Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.			
1.6.2	Permainan tradisional anak-anak	Pada akhir fase ini peserta didik			

Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.			
<b>1.7 Aktivitas Gerak Berirama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>1.8 Aktivitas Senam</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di		<b>9 – 24 JP</b>	

	air dengan koordinasi yang baik.			
<b>Elemen Pengetahuan Gerak</b>				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).				
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak</b>				
Menganalisis fakta, konsep dan prosedur gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).				
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
<b>2. Permainan dan Olahraga Pilihan</b> <b>2.1 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</b>		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 27 JP</b>	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan menggiring, dan menyundul.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.			
2.1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			
2.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper,	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat			

menangkap, menggiring, menembak bola.	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar			
<b>2.2 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	
2.2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan permainan bola voli dengan benar.			
2.2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.			
2.2.3 Permainan tenis meja memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat			



kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> .	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> permainan tenis meja dengan benar.			
<b>2.3 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	
2.3.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2.3.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			
2.3.3 Permainan bola bakar:	Peserta didik dapat dan mampu			

melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
<b>2.4 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
2.4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
2.4.3 Taekwondo kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan			

	taekwondo dengan benar.			
<b>2.5 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>			<b>6 – 24 JP</b>	
2.5.1	Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.		
2.5.2	Lari jarak pendek <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.		
2.5.3	Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.		
2.5.4	Tolak peluru memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak		

	lanjutan tolak peluru dengan benar.			
<b>2.6 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
2.6.1 Permainan sepak takraw menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.			
2.6.2 Permainan anak-anak Indonesia :permainan egrang,balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.			
<b>2.7 Aktivitas Gerak Berirama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	

<b>2.8 Aktivitas Senam</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>2.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.		<b>9 – 24 JP</b>	
<b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b>				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), berdasarkan prinsip latihan ( <i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i> ) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.				
<b>Sub Elemen Pemanfaatan Gerak</b>				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), berdasarkan prinsip latihan ( <i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i> ) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.				
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran	Pada akhir fase ini peserta didik	Profil Pelajar	<b>3 – 6</b>	Hasil yang diperoleh dari

untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: <ul style="list-style-type: none"><li>Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</li></ul>	dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	JP	aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total <i>fitness</i> ) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
3.2 Pola perilaku hidup sehat <ul style="list-style-type: none"><li>Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.</li></ul>	Pada akhir fase ini peserta didik: <ul style="list-style-type: none"><li>Memahami dan mampu menerapkan pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li><li>Memahami dan mampu menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li></ul>		3 – 6 JP	
Elemen Pengembangan Karakter				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.				

Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)	Glosarium
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)	Pengembangan Karakter: unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya)	
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).	
Indikator Regulasi diri	
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri (Mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dengan mengidentifikasi hal-hal yang menunjang maupun menghambat dalam mencapai tujuan).	
Mengembangkan disiplin diri (Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya).	
Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab Sosial)	
Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi dan Kepedulian)	
Indikator KolaborasiKolaborasi	
Kerjasama (Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama).	
Indikator Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.	
Persepsi sosial (Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan).	

Elemen Nilai-Nilai Gerak	
Pada akhir ini peserta didik dapat Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
Indikator Nilai-Nilai Gerak	Glosarium
Menjelaskan hubungan antara Kesehatan dan aktivitas fisik (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menjelaskan bahwa tantangan dan keriang akan muncul dari adanya aktivitas baru. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Memberikan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.(Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN**  
**MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**FASE D (KELAS VIII)**

Rasional
Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan



pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase C.

### Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase D ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani

### Elemen Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

### Sub Elemen Keterampilan Gerak

Mempraktikkan variasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>2. Permainan dan Olahraga Pilihan</b>				
<b>1.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invansi (*):</b>				
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar..	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 27 JP</b>	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap
2.1.2 Permainan bola basket: gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap,			

	menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.			individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
2.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.			<p>Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p> <p>Permainan Invasi/Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah</p>

				tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
<b>2.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	Permainan Net ( <i>Net/ Wall Games</i> ): Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.2.4	Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan permainan bola voli dengan benar.		
1.2.5	Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.		
1.2.6	Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi		

<p><i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes.</p>	<p>gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>fore-hand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja dengan benar.</p>			
<p><b>1.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</b></p>			<p><b>9 – 27 JP</b></p>	
<p>1.3.4 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.</p>			<p>Permainan Lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar</p>
<p>1.3.5 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.</p>			
<p>1.3.6 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/</p>			

mematikan lawan.	mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			untuk dipukul dalam.  <i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan softball.
<b>1.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri</b> <b>(**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
1.4.4 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
1.4.5 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
1.4.6 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan,			

	dan sabetan taekwondo dengan benar.			
<b>1.5 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>			<b>6 – 24 JP</b>	
2.5.5	Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.		
2.5.6	Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.		
2.5.7	Lompat tinggi: awalan/ ancap, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik awalan/ancap, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi dengan benar.		
2.5.8	Lempar lembing: memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik memegang lembing, awalan, menolak		

	lambung, dan gerak menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.			
<b>1.6 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
1.7.1	Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.		
1.7.2	Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.		
<b>1.8 Aktivitas Gerak Berirama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	<b>6 – 9 JP</b>	

<b>1.8 Aktivitas Senam</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau senam lantai dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.		<b>9 – 24 JP</b>	
<b>Elemen Pengetahuan Gerak</b>				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).				
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak</b>				
Menganalisis fakta, konsep dan prosedur variasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).				
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
<b>3. Permainan dan Olahraga Pilihan</b> <b>2.1 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*)</b> :		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	<b>9 – 27 JP</b>	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar



2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan menggiring, dan menyundul.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.2.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			
2.2.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola.	pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar			
<b>2.3 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>				
2.2.4 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan		9 – 27 JP	

<i>block/bendungan.</i>	prosedur variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli dengan benar.			
2.2.5 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.			
2.2.6 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> permainan tenis meja dengan benar.			
<b>2.3 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan</b> (*):			<b>9 – 27 JP</b>	

2.3.4 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2.3.5 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			
2.3.6 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat dan mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
<b>2.4 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	

2.4.4	Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.5	Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
2.4.6	Taekwondo: kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
<b>2.5 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>				<b>6 – 24 JP</b>	
3.5.1	Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat			

	dengan benar.			
3.5.2	Lari sambung/ <i>estafet</i> : <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/ <i>estafet</i> , dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.		
3.5.3	Lompat tinggi: awalan/ ancap, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik awalan/ancap, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.		
3.5.4	Lempar lembing: memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.		
<b>2.6 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
2.6.2	Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul,	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan		

melempar bola, dan smes	prosedur variasi gerak spesifik dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.			
2.9.2 Permainan anak-anak Indonesia :permainan gobak sodor,atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/Hulahop. dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik permainan gobak sodor,atau galah asin, engklek dengan benar.			
<b>2.10 Aktivitas Gerak Berirama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>2.11 Aktivitas Senam</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis berbagai keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan handstand.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan handstand senam lantai dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	

<p><b>2.12 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis keterampilan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p>		<p><b>9 – 24 JP</b></p>	
<p><b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b></p>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</p>				
<p><b>Sub Elemen Pemanfaatan Gerak</b></p>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</p>				
<p><b>Alur Tujuan Pembelajaran</b></p>	<p><b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b></p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila</b></p>	<p><b>Prakiraan Jam</b></p>	<p><b>Glosarium</b></p>
<p>3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong</p>	<p><b>3– 6 JP</b></p>	<p>Hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan</p>

derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	Royong.		yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
3.2 Pola perilaku hidup sehat <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami dan mampu menghindari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, lingkungan; dan Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.</li> <li>Memahami dan mampu menerapkan dapat memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip dan prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</li> </ul>		<b>3– 6 JP</b>	
<b>Elemen Pengembangan Karakter</b>				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.				



Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)		Glosarium
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)		
Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi		
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya).		
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).		
Indikator Regulasi Diri		
Regulasi emosi (Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain).		
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri (Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta situasi yang dihadapi).		
Percaya diri, resilien, dan adaptif (Membuat rencana baru dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru).		
Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)		
Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi dan kepedulian)		
Indikator Kolaborasi		
Kerja sama (Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).		
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama).		
Saling ketergantungan positif (Mendemonstrasikan kegiatan kelompok yang menunjukkan bahwa anggota kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing perlu dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan).		
Indikator Kepedulian		

Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.	
Persepsi sosial (Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan).	
Elemen Nilai-Nilai Gerak	
Pada akhir ini peserta didik dapat Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
Indikator Nilai-Nilai Gerak	GLOSARIUM
Mengenali keuntungan yang didapat dari aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.	
Membandingkan dan mengklasifikasi tingkat ekspresi diri dan interaksi sosial dari setiap aktivitas fisik (Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi social).	

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN**  
**MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**FASE D (KELAS IX)**

<b>Rasional</b>
Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode,

gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase C.

### Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase D ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani

### Elemen Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

### Sub Elemen Keterampilan Gerak

Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3. Permainan dan Olahraga Pilihan		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa
3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invansi (*):				
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar..			
3.1.2 Permainan bola basket:	Pada akhir fase ini peserta didik			

	<p>melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot</p>	<p>dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket dengan benar.</p>			<p>yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”</p> <p>Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p> <p>Permainan Invasi/Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu</p>
3.1.3	<p>Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.</p>			

				memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
<b>3.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	Permainan Net ( <i>Net/ Wall Games</i> ): Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewati bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga
1.3.1	Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan permainan bola voli dengan benar.		
1.3.2	Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis		

	dengan benar.			lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.3.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.			
<b>1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	Permainan Lapangan ( <i>Striking/Ffielding Games</i> ): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat
1.4.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
1.4.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola,			

	berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
1.4.3 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			<i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan softball.
<b>1.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
1.4.7 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
1.4.8 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			

1.4.9	Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.		
<b>1.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>			<b>6 – 24 JP</b>	
3.5.5	Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.		
3.5.6	Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.		
3.5.7	Lompat jangkit: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik		



	awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.			
3.5.8	Lempar cakram: memegang cakram, awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang cakram, awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram dengan benar.		
<b>3.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
1.9.1	Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.		
1.9.2	Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian dalam dengan benar.		
<b>1.10 Aktivitas Gerak Berirama</b> ● Mempraktikkan variasi dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan		<b>6 – 9 JP</b>	

<p>kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>			
<p><b>1.8 Aktivitas Senam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan berbagai keterampilan variasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan variasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau senam lantai dengan benar.</p>		<p><b>6 – 9 JP</b></p>	
<p><b>1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p>		<p><b>9 – 24 JP</b></p>	
<p><b>Elemen Pengetahuan Gerak</b></p>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi dan kombinasi gerak</p>				

spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

### Sub Elemen Pengetahuan Gerak

Menganalisis fakta, konsep dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>4. Permainan dan Olahraga Pilihan</b> <b>2.1 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</b>		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 27 JP</b>	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan menggiring, dan menyundul.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.			
2.3.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			

2.3.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar			
<b>2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>			<b>9 – 27 JP</b>	
2.2.7 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan permainan bola voli dengan benar.			
2.2.8 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> ,			

	pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.			
2.2.9 Permainan tenis meja memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> permainan tenis meja dengan benar.			
<b>2.3 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*)</b> :			<b>9 – 27 JP</b>	
2.3.7 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2.3.8 Permainan rounders: melempar/mengoper bola,	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan			

	menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			
2.3.9	Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat dan mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
<b>2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
2.4.7	Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.8	Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata,	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat			

dan komite	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
2.4.9 Taekwondo kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
<b>2.5 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>			<b>6 – 24 JP</b>	
4.5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.			
4.5.2 Lari sambung/ <i>estafet</i> : <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/ <i>estafet</i> , dan memasuki			

	<i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.			
4.5.3	Lompat jangkit: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.		
4.5.4	Lempar cakram: memegang cakram, awalan, menolak cakram, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang cakram, awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram dengan benar.		
<b>2.6 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>			<b>9 – 12 JP</b>	
2.6.3	Permainan sepak takraw menyepak/menendang, mengumpat, menyundul, melempar bola, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam menyepak/menendang, mengumpat, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.		



2.12.2 Permainan anak-anak Indonesia :permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian dengan benar.			
<b>2.13 Aktivitas Gerak Berirama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>2.14 Aktivitas Senam</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, handstand dan meroda.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, handstand, dan meroda dengan benar.		<b>6 – 9 JP</b>	
<b>2.15 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis keterampilan renang</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan		<b>9 – 24 JP</b>	

gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	prosedur renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.			
<b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</p>				
<b>Sub Elemen Pemanfaatan Gerak</b>				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</p>				
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan	<b>3– 6 JP</b>	Hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total <i>fitness</i> ) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan

latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	Gotong Royong.		kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
3.2 Pola perilaku hidup sehat <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.</li> </ul>	Pada akhir fase ini peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami dan mampu mempraktikkan Tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>Memahami dan mampu menerapkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal</li> </ul>		<b>3– 6 JP</b>	

	yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.			
Elemen Pengembangan Karakter				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.				
Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)				Glosarium
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)				Pengembangan Karakter: unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi				
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya).				
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).				
Indikator Regulasi Diri				
Regulasi emosi (Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain).				
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri (Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta situasi yang dihadapi).				
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri (Mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dengan mengidentifikasi hal-hal yang menunjang maupun menghambat dalam mencapai tujuan).				
Mengembangkan disiplin diri (Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya)				

untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya).	
Percaya diri, resilien, dan adaptif (Membuat rencana baru dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru).	
<b>Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab Sosial)</b>	
<b>Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi, Kepedulian, dan Berbagi)</b>	
<b>Indikator Kolaborasi</b>	
Kerja sama (Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama).	
Saling ketergantungan positif (Mendemonstrasikan kegiatan kelompok yang menunjukkan bahwa anggota kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing perlu dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan).	
Koordinasi sosial (Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama).	
<b>Indikator Kepedulian</b>	
Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.	
Persepsi sosial Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan.	
<b>Indikator Berbagi</b>	
Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan di sekitar tempat tinggal.	

Elemen Nilai-Nilai Gerak	
Pada akhir ini peserta didik dapat Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
Indikator Nilai-Nilai Gerak	Glosarium
Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga aktivitas fisik. (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Mengespresikan diri dengan berbagai bentuk dalam menikmati dan berpartisipasi kesenangan dan tantangan dalam aktivitas fisik.(Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Menganalisis bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial (Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	

**Keterangan:**

- 1) Tanda bintang satu (\*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
- 2) Tanda bintang dua (\*\*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kompetensi tenaga pendidiknya.
- 3) Tanda bintang tiga (\*\*\*). Hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasarananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
FASE D (KELAS VIII)**

<b>RASIONAL</b>
Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu

fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase D.

### CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase D ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

### ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

#### Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan

Mempraktikkan variasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan olahraga tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</b>			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong	<b>9 – 27 JP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil</li> </ul>
1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola</li> </ul>			



melempar bola ke dalam.	menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	permainan sepak bola. <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>	Royong.		lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>Melakukan variasi gerak spesifik permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat</li> </ul>
1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan.</li> </ul>			

	pivot permainan bola tangan dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak spesifik permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			<p>menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.</li> </ul>
<b>2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>				<b>9 – 27</b>	<b>Permainan Net (Net/</b>

2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik melempar/<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik permainan bola voli dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		<b>JP</b>	<i>Wall Games</i> ) adalah permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan</li> </ul>			

		peraturan yang dimodifikasikan.			
2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>foot-work</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>foot-work</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja.</li> <li>Melakukan variasi gerak spesifik permainan tenis meja dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
<b>3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</b>					
3.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>Melakukan variasi gerak spesifik permainan kasti dalam</li> </ul>		<b>9 – 27 JP</b>	Permainan lapangan ( <i>Striking/Fielding Games</i> ) adalah permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh

		bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
3.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik permainan rounders dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
3.3 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</li> <li>• Melakukan gerak spesifik permainan bola bakar dalam bentuk permainan yang sederhana dengan</li> </ul>			

		menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
<b>4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>			
4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>			
4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri</li> </ul>			

	tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	taekwondo. <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>			
<b>5. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>				<b>6 – 24 JP</b>	
5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>Melakukan variasi gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
5.2 Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak spesifik <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.</li> <li>Melakukan gerak spesifik lari sambung/estafet menempuh jarak 4 x 50 meter dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan</li> </ul>			

		peraturan yang dimodifikasikan.			
5.3 Lompat jangkit: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak spesifik awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.</li> <li>• Melakukan gerak spesifik lompat jangkit dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
5.4 Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.</li> <li>• Melakukan gerak spesifik lempar lembing dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			



<b>6. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik permainan sepak takraw dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak spesifik permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> <li>• Melakukan gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia dalam bentuk permainan yang sederhana dengan</li> </ul>			

		menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
<b>Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama</b>					
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>6 – 9 JP 6</b>	

### Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Senam

Mempraktikkan berbagai keterampilan kombinasi gerak dominan senam lantai.

Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> <li>Melakukan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>6 – 9 JP</b>	
---	--	--	---	---------------------	--

### Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

Mempraktikkan keterampilan gerak spesifik salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

Mempraktikkan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas.</li> <li>Melakukan gerak spesifik renang gaya bebas dalam bentuk</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>6 – 9 JP</b>	
--	--	--	---	---------------------	--

	penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	perlombaan yang sederhana menempuh jarak 15 – 25 meter. • Melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.			
<b>ELEMEN PENGETAHUAN GERAK</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).					
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai variasi gerak spesifik aktivitas permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan olahraga tradisional).					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
<b>1. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</b>			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 27 JP</b>	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut
1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan	• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.			

	sepak bola dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.</li> </ul>			berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi</li> </ul>			

		gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, meng- giring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket.			
1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, meng- giring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, meng- giring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, meng- giring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> </ul>			
<b>2. Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</b>				<b>9 – 27 JP</b>	
2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan	Pada akhir fase ini peserta didik menganalisis variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah,</li> </ul>			

<i>block/ bendungan.</i>	servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/ bendungan</i> permainan bola voli dengan benar.	servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/ bendungan</i> permainan bola basket. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/ bendungan</i> permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/ bendungan</i> permainan bola basket.</li> </ul>			
2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan</li> </ul>			

		<p>kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</li> </ul>			
2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smes</i> permainan tenis meja dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smes</i> permainan tenis meja.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>back-</i></li> </ul>			



		<p><i>hand</i>, pukulan <i>fore-hand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>back-hand</i>, pukulan <i>fore-hand</i>, pukulan <i>back-hand</i>, dan smes permainan tenis meja.</li> </ul>			
<b>3. Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</b>				<b>9 – 27 JP</b>	
3.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>• Menjelaskan cara</li> </ul>			

		melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.			
3.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> </ul>			

3.3 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</li> </ul>			
<b>4. Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> </ul>			

	hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> </ul>			
4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite</li> </ul>			

		beladiri karate.			
4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> </ul>			
<b>5. Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>				<b>6 – 24 JP</b>	
5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi</li> </ul>			

		gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.			
5.2 Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi gerak spesifik <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.</li> <li>• Menjelaskan gerak spesifik <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.</li> </ul>			
5.3 Lompat jangkit: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.</li> <li>• Menjelaskan gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan</li> </ul>			

		<p>mendarat lompat jangkit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.</li> </ul>			
5.4 Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan.	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.</li> <li>• Menjelaskan gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing,</li> </ul>			

		melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.			
<b>6. Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> </ul>			
6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan gobak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi gerak spesifik permainan gobak sodor atau galah</li> </ul>			



sodor atau galah asin, engklek , lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain.	menganalisis gerak spesifik permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	<p>asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan gerak spesifik permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> </ul>			
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.					
Menganalisis variasi dan	Pada akhir fase ini peserta	• Mengidentifikasi	Profil Pelajar	<b>9 – 12</b>	

<p>kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>	<p>variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak</li> </ul>	<p>Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>JP</b></p>	
---	--	--	---	------------------	--

		berirama.			
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak Senam</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai keterampilan kombinasi erak dominan senam lantai.					
Menganalisis berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> <li>• Menjelaskan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 12 JP</b>	
<b>Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.					
Menganalisis keterampilan	Pada akhir fase ini peserta	• Mengidentifikasi	Profil Pelajar	<b>9 – 24</b>	

<p>gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik..</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta</li> </ul>	<p>Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>JP</b></p>	
--	--	---	---	------------------	--

		bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.			
<b>ELEMEN PEMANFAATAN GERAK</b>					
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), serta pengukuran secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat.</p>					
<b>Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan</b>					
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikan-nya melalui media yang sesuai.</p>					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosi-	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikan-nya melalui media yang sesuai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.</li> <li>• Menjelaskan aktivitas latihan peningkatan</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>3 – 6 JP</b>	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh ( <i>total fitness</i> ) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang

kannya melalui media yang sesuai.		<p>derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.</li> <li>• mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</li> </ul>			produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
-----------------------------------	--	--	--	--	--

#### Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menghindari pergaulan bebas; dan menerapkan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					
Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menghindari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan cara menghindari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>3 – 6 JP</b>	
	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan keselamatan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi keselamatan diri dan orang lain di jalan raya,</li> </ul>			

	<p>dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<p>manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan cara menerapkan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--



		orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			
<b>ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER</b>					
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.</p>					
<b>Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)</b>					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses	Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan

	Mengembangkan refleksi diri	Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul.	dan sosial)	pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri	Regulasi emosi	Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri pada situasi yang dihadapi.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dengan mengidentifikasi hal-hal yang menunjang maupun menghambat dalam mencapai tujuan.			
	Mengembangkan disiplin diri	Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya.			
	Percaya diri, resilien, dan	Membuat rencana baru			

	adaptif	dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru.			
<b>Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)</b>					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang			

		lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif.			
	Saling ketergantungan positif	Mendemonstrasikan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.			
	Koordinasi sosial	Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.			
	Persepsi sosial	Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan di sekitar tempat tinggal.			
<b>ELEMEN NILAI-NILAI GERAK</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.					
<b>Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan</b>					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan.</li> <li>• Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> <li>• Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>• Mengenali pentingnya aktivitas air untuk</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

		menjaga kesehatan.			
<b>Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan</b>					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan, Pelajar:					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami adanya unsur keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
<b>Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial</b>					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat	Profil Pelajar Pancasila	Tidak diperlukan jam	

ekspresi diri dan interaksi social.	ekspresi diri dan interaksi sosial.	dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
-------------------------------------	-------------------------------------	---	--	--	--

## **CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)**

### **A. Rasional Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. Pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*).

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik yang dapat menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

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

### **B. Tujuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah membentuk individu yang terliterasi secara jasmani, dengan uraian sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.



2. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat.
3. Mengembangkan pola gerak dasar (fundamental movement pattern) dan keterampilan gerak (motor skills) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility).
5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi keriang, interaksi sosial, tantangan, dan ekspresi diri.
6. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

### **C. Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

1. Diorientasikan pada pembentukan peserta didik yang terliterasi secara jasmani dan mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata sepanjang hayat.
2. Melibatkan peserta didik dalam pengalaman langsung, riil, dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir ke tingkat yang lebih tinggi melalui aktivitas jasmani.
3. Mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).
4. Penyelenggaraan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
5. Memuat elemen-elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, serta pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak. Adapun elemen-elemen tersebut dideskripsikan sebagaimana dalam tabel berikut.

Elemen-elemen Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya

No	Elemen	Deskr
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: a) Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar ( <i>Fundamental Movement Pattern</i> ), dan b) Aktivitas Pengembangan Keterampilan Gerak ( <i>Motor Skills</i> ) berupa Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi konsep, prinsip, prosedur, taktik dan strategi gerak sebagai landasan dalam melakukan keterampilan, kinerja, serta budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: a) Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar ( <i>Fundamental Movement Pattern</i> ), dan b) Aktivitas Pengembangan Keterampilan Gerak ( <i>Motor Skills</i> ) berupa Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan gerak serta pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari, terdiri dari sub elemen: a) Aktivitas Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan dan Keterampilan, dan b) Pola Perilaku Hidup Sehat
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: a) Tanggung Jawab Personal dan Sosial, serta b) Nilai-nilai Keriangan, Tantangan, Ekspresi Diri, dan Interaksi Sosial

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

Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs/Program Paket B). Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

<b>Elemen</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani

Lampiran 12. Dokumentasi



Gambar Dokumentasi Penelitian



Gambar Dokumentasi Penelitian