

PROGRAM SEMESTER KURIKULUM MERDEKA
PJOK FASE E KELAS X

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMA
Tahun Pelajaran : 20... / 20...
Fase D Kelas/Semester : X (Sepuluh) / I (Ganjil)

[illegible]

tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola tangan • Peserta didik dapat Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial	
Unit 4: Permainan Bola Voli	
• Peserta Didik Dapat Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bola voli (passing bawah, passing atas (set up), spike dan tip; block) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa. • Peserta didik dapat Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (passing bawah, passing atas (set up), spike dan tip; block) dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang	9 JP

dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

- Peserta didik dapat Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola voli sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related physical fitness) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (skill-related physical fitness), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.
- Peserta didik dapat Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola voli.
- Peserta didik dapat Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Unit 5: Permainan Bulutangkis

• mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bulutangkis (smash, lob, drop dan drive shot, net shot) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa. • Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak dasar dan teknik dasar permainan bulutangkis (smash, lob, drop dan drive shot, net shot) dan melakukan pendalaman evaluasi tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.. • Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bulutangkis sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related physical fitness) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (skills-related physical fitness), berdasarkan prinsip latihan (Frequency Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. • Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etik yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bulutangkis.	6 JP																															
---	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

• Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	
Unit 6: Atletik	
• Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, finis lari jarak pendek 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. • Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan	9 JP

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. • Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru 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.	
Unit 7: Aktivitas Senam	
Dalam unit pembelajaran ini guru mengarahkan agar siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan: • Berbagai gerak dasar dan teknik dasar senam lantai dan senam alat sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi keterampilan balingbaling dan variasi, kombinasi guling depan dan kop kip, dan lompat guling depan pada kuda-kuda lompat. • Berbagai konsep teoritis dari keterampilan senam, konsep Pola Gerak Dominan dan	9 JP

[illegible]

pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung jawab sosial seperti toleransi, peduli, empati, respek, gotong-royong, dan lain-lain. Secara khusus, siswa diarahkan untuk mengembangkan dimensi berfikir kreatif dari Profil Pelajar Pancasila, pada elemen memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan, yaitu “bereksperimen dengan berbagai pilihan secara kreatif untuk memodifikasi gagasan sesuai dengan perubahan situasi.” • Internasionalisasi nilai-nilai pribadi dan sosial dari elemen gerak sehingga siswa menyenangi aktivitas jasmani, terbiasa dan bersikap positif terhadap tantangan gerak dan beban fisik, membangun keriangin dan ketekunan serta tidak mudah menyerah dan menikmati secara emosional proses interaksi secara sosial.																															
Jumlah Jam Pelajaran	63 JP																														

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

..... 20.....
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.

PROGRAM SEMESTER KURIKULUM MERDEKA
PJOKFASE E KELAS X

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMA
Tahun Pelajaran : 20... / 20...
Fase D Kelas/Semester : X (Sepuluh) / II (Genap)

[illegible]

permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa. • Peserta didik dapat Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola voli sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related physical fitness) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (skill-related physical fitness), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. • Peserta didik dapat Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola voli. • Peserta didik dapat Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.																																			
Unit 5: Permainan Bulutangkis																																			
• Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas	6 JP																																		

[illegible]

[illegible]

berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. • Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru 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.	
Unit 7: Aktivitas Senam	
Dalam unit pembelajaran ini guru mengarahkan agar siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan: • Berbagai gerak dasar dan teknik dasar senam lantai dan senam alat sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi keterampilan balingbaling dan variasi, kombinasi guling depan dan kop kip, dan lompat guling depan pada kuda-kuda lompat. • Berbagai konsep teoritis dari keterampilan senam, konsep Pola Gerak Dominan dan mekanika gerak yang mendasarinya, serta	9 JP

Unit 8: Aktivitas Gerak Berirama

Tujuan unit pembelajaran ini agar guru mengarahkan siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan:

- Berbagai gerak dan dan teknik dasar aktivitas gerak berirama sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik pada level mengevaluasi. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi gerakan pola langkah yang mengarah pada tarian dan keterampilan bermain lompat tali, termasuk lompat tali double dutch.
- Berbagai konsep teoritis dari keterampilan gerak berirama, konsep pola langkah dan fungsinya, mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan yang menantang kemampuan siswa dalam mengevaluasi atau mensintesis dan bahkan mencipta.
- Berbagai konsep dasar pengembangan kebugaran untuk meraih kesehatan, yang didasari oleh prinsip-prinsip pengembangan kapasitas fisik seperti prinsip FITT (frequency, intensity, time, type) melalui keterampilan gerak ber-irama. Dalam elemen ini pun, siswa diarahkan untuk menyadari bakat dan kelebihan serta kekurangannya, dan siswa mampu menghubungkan kelebihan dan kekurangan tersebut dalam manfaatnya secara fisik dan kesehatan.
- Karakter positif yang meliputi tanggung jawab pribadi, jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung

6 JP

(.....)

NIP.