

Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

1) Fase E (Kelas X)

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Terampil Bergerak: Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

Belajar melalui Gerak: Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memeragakan fair play dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

Bergaya Hidup Aktif: Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan/atau lingkungan alam, dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan. *Memilih Hidup yang Menyehatkan:* Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

2) Fase F (Kelas XI dan XII)

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Terampil Bergerak: Peserta didik merancang, menerapkan, menghaluskan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik menciptakan, mengembangkan, dan mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan mengevaluasi dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

Belajar melalui Gerak: Peserta didik mengadaptasi dan mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang. Peserta didik mengevaluasi fair play dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merancang dan mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

Bergaya Hidup Aktif: Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan mengevaluasi strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Memilih Hidup yang Menyehatkan: Peserta didik mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media, mengadvokasi makanan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya, dan mempraktikkan tindakan Resusitasi Jantung-Paru (RJP) sesuai Prosedur Operasional Standar (POS) sebagai upaya penyelamatan hidup.

Ruang Lingkup Materi:

Pendidikan Jasmani dan Olahraga

a. praktik hasil evaluasi dan rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan gerak (motor skills) permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, serta aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi;

b. evaluasi dan perancangan prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti pola yang ada terkait dengan penerapan keterampilan gerak (motor skills) permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, serta aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional);

c. evaluasi, perancangan, dan praktik program latihan pengembangan kebugaran jasmani berdasarkan prinsip latihan *frequency, intensity, time, type* (FITT) sesuai ragam pola yang ada dan pengukurannya untuk mendapatkan status kebugaran baik, serta pola perilaku hidup sehat menghindari berbagai penyakit menular; dan

d. penerapan perilaku tanggung jawab personal dan sosial yang lebih nyata sebagai pemimpin kelompok dalam aktivitas jasmani di masyarakat dengan menjunjung tinggi moral dan etika, serta upaya mempengaruhi kelompok dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.