

FASE E - F

SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

CP, TP, ATP, PROTA, & PROSEM PJOK

T.A 2025 -2026

Disusun Oleh:

REZKI IWANARA, S.Pd.



Capaian Pembelajaran (4 Elemen)

Elemen	Deskripsi
Terampil Bergerak	Elemen ini merujuk pada pembelajaran keterampilan gerak (fundamental dan spesifik) yang esensial untuk dapat terlibat dalam aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat. Peserta didik juga menerapkan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan penampilan dan bergerak dengan kompeten dan serta kepercayaan diri. Konten dan aktivitas pembelajaran ini beragam jenis sesuai dengan minat peserta didik, kebutuhan dan konteks di mana mereka tinggal. Beberapa contohnya termasuk permainan tradisional, olahraga individu maupun tim, bela diri, permainan kooperatif, latihan kebugaran, aktivitas luar ruang dan kepetualangan. Terampil bergerak bertujuan untuk membangun fondasi dasar keterampilan motorik dan literasi jasmani, memperoleh dan menghaluskan berbagai keterampilan aktivitas jasmani, dan pada akhirnya menjadi mumpuni dalam aktivitas jasmani yang menjadi minat dan kegemaran masing-masing. Pengalaman pembelajaran dalam elemen ini harus memaksimalkan waktu belajar untuk menerapkan dan mempraktikkan gerak.
Belajar Melalui Gerak	Konten PJOK dalam elemen ini difokuskan pada keterampilan personal dan sosial yang dikembangkan melalui partisipasi dalam gerak dan aktivitas jasmani. Keunikan PJOK dalam memfasilitasi keterampilan ini adalah melalui pembelajaran yang menekankan fair play dan kerja tim. Potensi yang dapat dicapai adalah keterampilan komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berpikir kritis dan kreatif, kolaborasi, dan kepemimpinan. Aktivitasnya meliputi pembelajaran secara mandiri maupun berkelompok untuk menampilkan gerak atau memecahkan masalah gerak. Pengalaman belajar peserta didik juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran pengambilan berbagai peran dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Elemen ini menitikberatkan pada promosi gaya hidup aktif dan mengembangkan kapasitas peserta didik untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi kebugaran mereka sendiri. Tujuannya adalah untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan aktivitas jasmani dan memprioritaskan keseluruhan kesehatan dan well-being mereka. Konten dalam elemen ini mencakup manfaat hidup aktif dan partisipasi dalam aktivitas jasmani untuk kebugaran. Peserta didik juga belajar tentang aspek-aspek perilaku yang terkait dengan aktivitas fisik yang teratur dan mengembangkan disposisi yang akan mendorong mereka menjadi individu yang aktif
Memilih Hidup Yang menyehatkan	Elemen Memilih Hidup Sehat menekankan pentingnya menentukan pilihan positif yang terkait dengan kesehatan. Kompetensi ini dimungkinkan ketika peserta didik memiliki kapasitas literasi kesehatan, yakni mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan. Area konten yang dapat dicakup dalam elemen ini meliputi nutrisi dan pola makan sehat, kebugaran dan aktivitas fisik, lingkungan dan masyarakat yang sehat, keselamatan dan pencegahan cedera

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Fase E

Pada akhir fase E, peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak familier dan menantang. Peserta didik memeragakan fair play, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan dan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

Elemen	Deskripsi
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; mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; dan mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Fase E

FASE/ KELAS	ELEMEN FASE E			
	Terampil Bergerak	Belajar Melalui Gerak	Bergaya Hidup Aktif	Memilih Hidup yang Menyenangkan
FASE E Kelas 10	Peserta didik dapat INV : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan invasi (Sepakbola, Bolabasket, dan bola tangan / sejenis) dengan memeragakan sikap fairplay NET : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Net (Bola Voli, Tennis Meja, Bulutangkis/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kolaborasi LAP : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Lapangan (Softball, Rounders/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan TGT : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Target (Panahan, Bowling/ sejenis) dengan mengevaluasi pengaruh perilaku etis SEN : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam lantai dengan menunjukkan sikap percaya diri RTM : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam Ritmik dengan menunjukkan sikap percaya diri REN : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin BLD : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas beladiri dengan menunjukkan sikap disiplin		Peserta didik dapat AK : Meninvestigasi dampak partisipasi dalam aktifitas kebugaran (Latihan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan) untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif AK 2 : Merancang program kebugaran pribadi untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif OED : Merancang strategi peningkatan dalam aktifitas kebugaran di luar ruang / alam	Peserta didik dapat GZI : Mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktifitas jasmani secara mandiri KES : Mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktifitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media CDR : Mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
	KETERANGAN : - Khusus untuk tujuan pembelajaran di elemen terampil bergerak dan Belajar melalui Gerak tidak perlu memilih semua tujuan pembelajaran, bapak/ ibu dapat memilih tujuan pembelajaran sesuai kebutuhan sekolah, minat dan fasilitas yang memungkinkan dan menunjang gaya hidup aktif. - Untuk nilai karakter dan kompetensi yang diharapkan dapat disesuaikan kembali sesuai kondisi sekolah asalkan sesuai dengan ranah kemampuan peserta didik			

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN Fase E



Keterangan : INV (Keterampilan Gerak - Invasi)
 NET (Keterampilan Gerak - NET)
 LAP (Keterampilan Gerak - Lapangan)
 TGT (Keterampilan Gerak - Target)
 REN (Aktifitas Akuatik)
 OED (Aktifitas Outdoor)
 ATL (Aktifitas Atletik)

KES (Kesehatan)
 GZI (Gizi Seimbang)
 CDR (Penanganan Cidera)
 AK (Aktifitas Kebugaran)
 RTM (Senam Ritmik)
 SEN (Senam Lantai)
 BLD (Beladiri)

PROGRAM TAHUNAN

Program Tahunan

Kelas / Fase : 10 / E

N°	KODE TP	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	JML JP	SMTER
1	INV	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan invasi (Sepakbola, Bolabasket, dan bola tangan / sejenis) dengan memeragakan sikap fairplay	12	1
2	NET	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Net (Bola Voli, Tennis Meja, Bulutangkis/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kolaborasi	12	1
3	LAP	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Lapangan (Softball, Rounders/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan	9	2
4	TGT	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Target (Panahan, Bowling/ sejenis) dengan mengevaluasi pengaruh perilaku etis	12	1
5	KG-SEN	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam lantai dengan menunjukkan sikap percaya diri	9	1
6	KG-GI	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam Ritmik dengan menunjukkan sikap percaya diri	9	2
7	KG-BLD	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas beladiri dengan menunjukkan sikap disiplin	9	2
8	KG-AQ	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin	9	2
9	KG-ATL	Mempraktikkan Keterampilan Gerak yang lebih halus serta mampu menjelaskan konsep gerak dalam aktifitas atletik dengan menunjukkan sikap disiplin	9	1
10	AK1	Menginvestigasi dampak partisipasi dalam aktifitas kebugaran (Latihan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan) untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif	6	2

PROGRAM TAHUNAN

Program Tahunan

Kelas / Fase : 10 / E

N°	KODE TP	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	JML JP	SMTER
11	AK2	Merancang program kebugaran pribadi untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif	6	2
12	OED	Merancang strategi peningkatan dalam aktifitas kebugaran di luar ruang / alam	6	2
13	GIZI	Mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktifitas jasmani secara mandiri	6	1
14	KES	Mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktifitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media	6	1
15	CDR	Mempraktikkan ppertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.	6	2

PROGRAM SEMESTER

Program Semester 1

Kelas / Fase : 10 / E

N°	TP / TOPIK	BULAN	JUMLAH PERTEMUAN
1	PERMAINAN INVASI	JUL	4
2	PERMAINAN NET	AUG	4
3	AKTIFITAS SENAM LANTAI	SEP	3
4	GIZI SEIMBANG	SEP-OKT	2
5	PERMAINAN TARGET	OKT-NOV	4
6	KESEHATAN	NOV	2
7	AKTIFITAS ATLETIK	DES	3

Program Semester 2

N°	TP / TOPIK	BULAN	JUMLAH PERTEMUAN
1	PERMAINAN LAPANGAN	JAN	3
2	GERAK BERIRAMA	FEB	3
3	AKTIFITAS JASMANI	FEB-MAR	2
4	AKTIFITAS BELADIRI	MAR-APR	3
5	AKTIFITAS KEBUGARAN	APR	2
6	AKTIFITAS OUTDOOR	APR-MEI	2
7	PENANGANAN CIDERA	MEI	2
8	AKTIFITAS AQUATIK	JUN	3

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Fase F

Pada akhir fase F, peserta didik menerapkan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik, konsep gerak, dan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak baru yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik memeragakan dan mengevaluasi fair play, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi dan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Elemen	Deskripsi
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.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Fase F

FASE/ KELAS	ELEMEN FASE F			
	Terampil Bergerak	Belajar Melalui Gerak	Bergaya Hidup Aktif	Memilih Hidup yang Menyehatkan
FASE F Kelas II	Peserta didik dapat INV : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan invasi (Sepakbola, Bolabasket, dan bola tangan / sejenis) dengan mengevaluasi sikap fairplay NET : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Net (Bola Voli, Tenis Meja, Bulutangkis/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kolaborasi LAP : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Lapangan (Softbal, baseball/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan TGT : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Target (Panahan, Bowling/ sejenis) dengan merefleksikan pengaruh perilaku etis SEN : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam lantai dengan menunjukkan sikap percaya diri RTM : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam Ritmik/Sejenis dengan Menunjukkan sikap percaya diri BLD : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Beladiri dengan menunjukkan sikap disiplin REN : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Renang dengan menunjukkan sikap disiplin		Peserta didik dapat AK : Mengevaluasi dampak partisipasi dalam aktifitas kebugaran (Latihan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan) untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif AK 2 : Mengevaluasi efektivitas program kebugaran pribadi untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif OED : Mengevaluasi strategi peningkatan dalam aktifitas kebugaran di luar ruang / alam	Peserta didik dapat GZI : Mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktifitas jasmani secara mandiri KES : Mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktifitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media CDR : Mempraktikkan tindakan Resusitasi Jantung Paru (RJP) sesuai Prosedur Operasional Standar (POS) sebagai upaya penyelamatan hidup
	KETERANGAN : - Khusus untuk tujuan pembelajaran di elemen terampil bergerak dan Belajar melalui Gerak tidak perlu memilih semua tujuan pembelajaran, bapak/ ibu dapat memilih tujuan pembelajaran sesuai kebutuhan sekolah, minat dan fasilitas yang memungkinkan dan menunjang gaya hidup aktif. - Untuk nilai karakter dan kompetensi yang diharapkan dapat disesuaikan kembali sesuai kondisi sekolah asalkan sesuai dengan ranah kemampuan peserta didik			

TUJUAN PEMBELAJARAN

Fase F

FASE/ KELAS	ELEMEN FASE F			
	Terampil Bergerak	Belajar Melalui Gerak	Bergaya Hidup Aktif	Memilih Hidup yang Menyenangkan
FASE F Kelas 12	Peserta didik dapat INV : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik serta mengevaluasi strategi gerak yang sudah dikembangkan dalam permainan invasi (Sepakbola, Bolabasket, dan bola tangan / sejenis) dengan mengevaluasi sikap fairplay NET : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik serta mengevaluasi strategi gerak yang sudah dikembangkan dalam permainan Net (Bola Voli, Tennis Meja, Bulutangkis/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kolaborasi LAP : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik serta mengevaluasi strategi gerak yang sudah dikembangkan dalam permainan Lapangan (Softball, Rounders/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan TGT : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik serta mengevaluasi strategi gerak yang sudah dikembangkan dalam permainan Target (Panahan, Bowling/ sejenis) dengan merefleksikan pengaruh perilaku etis SEN : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam lantai () dengan menunjukkan sikap percaya diri BLD : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Beladiri dengan menunjukkan sikap disiplin RTM : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam Ritmik /Sejenis dengan menunjukkan sikap percaya diri REN : Merancang, menghaluskan dan mengevaluasi konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin		Peserta didik dapat AK : Mengevaluasi dampak partisipasi dalam aktifitas kebugaran (peningkatan kebugaran Fisik dan Kesejahteraan Umum) untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif AK 2 : Mengevaluasi efektivitas program kebugaran untuk orang lain untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif OED : Mengevaluasi strategi peningkatan dalam pemanfaatan aktifitas kebugaran di luar ruang / alam dengan mempertimbangkan lokasi yang tepat, mengatur waktu latihan, dan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia	Peserta didik dapat GZI : Mengadvokasi makanan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani mereka, dengan memberikan informasi yang akurat dan relevan tentang pentingnya nutrisi dalam mendukung kesehatan dan kinerja fisik KES : Mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media, seperti penyuluhan, kampanye sosial, atau media digital, dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran fisik. CDR : mempraktikkan tindakan Resusitasi Jantung-Paru (RJP) sesuai dengan prosedur operasional standar (POS) sebagai upaya penyelamatan hidup, dengan memperoleh keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk merespons keadaan darurat yang melibatkan henti
	KETERANGAN : - Khusus untuk tujuan pembelajaran di elemen terampil bergerak dan Belajar melalui Gerak tidak perlu memilih semua tujuan pembelajaran, bapak/ ibu dapat memilih tujuan pembelajaran sesuai kebutuhan sekolah, minat dan fasilitas yang memungkinkan dan menunjang gaya hidup aktif. - Untuk nilai karakter dan kompetensi yang diharapkan dapat disesuaikan kembali sesuai kondisi sekolah asalkan sesuai dengan ranah kemampuan peserta didik			

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN Fase F

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN - KELAS 11



Keterangan : INV (Keterampilan Gerak - Invasi)
 NET (Keterampilan Gerak - NET)
 LAP (Keterampilan Gerak - Lapangan)
 TGT (Keterampilan Gerak - Target)
 REN (Aktifitas Akuatik)
 OED (Aktifitas Outdoor)
 ATL (AKtifitas Atletik)

KES (Kesehatan)
 GZI (Gizi Seimbang)
 CDR (Penanganan Cidera)
 AK (Aktifitas Kebugaran)
 RTM (Senam Ritmik)
 SEN (Senam Lantai)
 BLD (Beladiri)

PROGRAM TAHUNAN

Program Tahunan

Kelas / Fase : 11 / F

N°	KODE TP	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	JML JP	SMTER
1	INV	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan invasi (Sepakbola, Bolabasket, dan bola tangan / sejenis) dengan mengevaluasi sikap fairplay	12	1
2	NET	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Net (Bola Voli, Tennis Meja, Bulutangkis/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kolaborasi	12	1
3	LAP	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Lapangan (Softbal, baseball/ sejenis) dengan merencanakan strategi pengambilan keputusan yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan	9	2
4	TGT	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dengan mengembangkan dan menciptakan strategi gerak dalam permainan Target (Panahan, Bowling/ sejenis) dengan merefleksikan pengaruh perilaku etis	12	1
5	KG-SEN	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam lantai dengan menunjukkan sikap percaya diri	12	1
6	KG-GI	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas senam Ritmik/Sejenis dengan Menunjukkan sikap percaya diri	9	2
7	KG-BLD	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Beladiri dengan menunjukkan sikap disiplin	9	2
8	KG-AQ	Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Renang dengan menunjukkan sikap disiplin	9	2
9	KG-ATL	Mengembangkan Keterampilan Gerak yang lebih halus serta mampu memeragakan konsep dan strategi gerak dalam aktifitas Atletik yang lebih kompleks dengan menunjukkan sikap disiplin	12	1
10	AK1	Mengevaluasi dampak partisipasi dalam aktifitas kebugaran (Latihan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan) untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif	6	2

PROGRAM TAHUNAN

Program Tahunan

Kelas / Fase : 11 / F

N°	KODE TP	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	JML JP	SMTER
11	AK	Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani / kebugaran serta mampu mengaitkan berbagai reaksi tubuh terhadap intensitas yang berbeda	6	2
12	OED	Mengimplementasikan partisipasi aktif dalam aktifitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang / alam dengan menerapkan sumber daya untuk peningkatanya	6	2
13	GIZI	Merekomendasikan pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktifitas jasmani secara mandiri	6	1
14	KES	Menganalisis risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan merekomendasikan tindakan pencegahan melalui aktifitas jasmani sesuai dengan rekomendasi kesehatan	6	1
15	CDR	Mendemonstrasikan dan mempraktikan prosedur penanganan cedera yang beresiko terhadap kesehatan dan keselamatan sesuai dengan prinsip pertolongan pertama dalam kondisi aktifitas fisik/ olahraga di lingkungan sekolah dan luar sekolah	6	2

PROGRAM SEMESTER

Program Semester 1

Kelas / Fase : 11 / F

N°	TP / TOPIK	BULAN	JUMLAH PERTEMUAN
1	PERMAINAN INVASI	JUL	4
2	PERMAINAN NET	AUG	4
3	AKTIFITAS SENAM LANTAI	SEP	3
4	GIZI SEIMBANG	SEP-OKT	2
5	PERMAINAN TARGET	OKT-NOV	4
6	KESEHATAN	NOV	2
7	AKTIFITAS ATLETIK	DES	3

Program Semester 2

N°	TP / TOPIK	BULAN	JUMLAH PERTEMUAN
1	PERMAINAN LAPANGAN	JAN	3
2	GERAK BERIRAMA	FEB	3
3	AKTIFITAS JASMANI	FEB-MAR	2
4	AKTIFITAS BELADIRI	MAR-APR	3
5	AKTIFITAS KEBUGARAN	APR	2
6	AKTIFITAS OUTDOOR	APR-MEI	2
7	PENANGANAN CIDERA	MEI	2
8	AKTIFITAS AQUATIK	JUN	3

Lembar Pengesahan

Tanggal 14 Juli 2025

Kepala Sekolah
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

SYAFRUDIN, S.Pd.
NIP.198306032006041002

Guru PJOK
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

REZKI IWANARA, S.Pd.
NIPPPK. 199205012022211003

Mengetahui

Pengawas Bina
Nama Kecamatan

Nama Pengawas
NIP PENGAWAS