



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN**

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan, Jakarta 10270  
Telepon: (021) 5737102, 5733129, Faksimile (021) 5721245, 5721244,  
Laman [http: //bskap.kemdikbud.go.id](http://bskap.kemdikbud.go.id)

SALINAN

KEPUTUSAN

KEPALA BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
NOMOR 049/H/KR/2024

TENTANG

CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN CABANG OLAHRAGA  
UNGGULAN JENJANG PENDIDIKAN DASAR DAN JENJANG PENDIDIKAN  
MENENGAH PADA KURIKULUM MERDEKA UNTUK KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA ATAU SATUAN PENDIDIKAN KHUSUS OLAHRAGA

KEPALA BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI,

- Menimbang :
- a. bahwa untuk penguatan kompetensi khusus keolahragaan sesuai kebutuhan peserta didik pada kelas khusus olahraga atau satuan pendidikan khusus olahraga jenjang pendidikan dasar dan jenjang pendidikan menengah, perlu mengatur capaian pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga unggulan;
  - b. bahwa berdasarkan ketentuan Pasal 11 ayat (1) Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah, pejabat pimpinan tinggi madya yang melaksanakan tugas di bidang kurikulum memiliki kewenangan menetapkan capaian pembelajaran bagi peserta didik kelas khusus olahraga atau satuan pendidikan khusus olahraga;
  - c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian

Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tentang Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Cabang Olahraga Unggulan Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka untuk Kelas Khusus Olahraga atau Satuan Pendidikan Khusus Olahraga;

- Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
  2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782);
  3. Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 87, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6676) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 14, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6762);
  4. Peraturan Presiden Nomor 62 Tahun 2021 tentang Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 156);
  5. Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 212);
  6. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 28 Tahun 2021 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 963) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri

Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 16 Tahun 2024 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 28 Tahun 2021 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 198)

7. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 172);

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : KEPUTUSAN KEPALA BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI TENTANG CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN CABANG OLAHRAGA UNGGULAN JENJANG PENDIDIKAN DASAR DAN JENJANG PENDIDIKAN MENENGAH PADA KURIKULUM MERDEKA UNTUK KELAS KHUSUS OLAHRAGA ATAU SATUAN PENDIDIKAN KHUSUS OLAHRAGA.

KESATU : Menetapkan capaian pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga unggulan jenjang pendidikan dasar dan jenjang pendidikan menengah pada kurikulum merdeka untuk kelas khusus olahraga atau satuan pendidikan khusus olahraga sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Kepala Badan ini.

KEDUA : Capaian Pembelajaran sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU terdiri atas:

- a. Capaian Pembelajaran pada Fase D untuk kelas VII sampai dengan kelas IX pada sekolah menengah pertama, madrasah tsanawiyah, atau bentuk lain yang sederajat;
- b. Capaian Pembelajaran pada Fase E untuk kelas X pada sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan,

madrasah aliyah, madrasah aliyah kejuruan, atau bentuk lain yang sederajat;

c. Capaian Pembelajaran pada Fase F untuk:

1. kelas XI sampai dengan kelas XII pada sekolah menengah atas, madrasah aliyah, atau bentuk lain yang sederajat dan sekolah menengah kejuruan atau madrasah aliyah kejuruan program 3 (tiga) tahun; dan
2. kelas XI sampai dengan kelas XIII pada sekolah menengah kejuruan atau madrasah aliyah kejuruan program 4 (empat) Tahun.

KETIGA : Capaian Pembelajaran sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU dapat diterapkan pada peserta didik berkebutuhan khusus dengan penyediaan akomodasi yang layak dan penyesuaian pada capaian kompetensi.

KEEMPAT : Cabang olahraga unggulan sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU terdiri atas:

- a. angkat besi;
- b. atletik;
- c. balap sepeda;
- d. bola voli;
- e. bulu tangkis;
- f. dayung;
- g. karate;
- h. menembak;
- i. panahan;
- j. panjat tebing;
- k. pencak silat;
- l. renang;
- m. senam;
- n. sepak bola;
- o. taekwondo; dan
- p. wushu.

KELIMA : Kelas khusus olahraga sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU merupakan kelas olahraga yang dibentuk pemerintah daerah berkoordinasi dengan menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang olahraga, menteri yang menyelenggarakan urusan

pemerintahan di bidang pendidikan/menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang agama, dan menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan dalam negeri.

KEENAM : Satuan pendidikan khusus olahraga sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU merupakan satuan pendidikan yang dibentuk sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan di bidang olahraga.

KETUJUH : Keputusan Kepala Badan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta  
pada tanggal 9 September 2024  
KEPALA BADAN,

TTD.

ANINDITO ADITOMO  
NIP PPPK 197908262023211002

Sah dan sesuai dengan aslinya,  
Kepala Subbagian Tata Usaha,



IFAN FIRMANSYAH  
NIP 198210152009121003

SALINAN  
LAMPIRAN  
KEPUTUSAN KEPALA BADAN STANDAR,  
KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
NOMOR 049/H/KR/2024  
TENTANG  
CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN  
CABANG OLAHRAGA UNGGULAN JENJANG  
PENDIDIKAN DASAR DAN JENJANG PENDIDIKAN  
MENENGAH PADA KURIKULUM MERDEKA UNTUK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA ATAU SATUAN  
PENDIDIKAN KHUSUS OLAHRAGA

1. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI

A. Rasional

Angkat besi adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan untuk unjuk kekuatan dalam mengangkat beban berat berupa barbel. Angkat besi awalnya dibawah naungan PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat, dan Binaraga seluruh Indonesia) yang didirikan pada tahun 1940. Sejak tahun 2020 angkat besi memiliki induk organisasi yang berdiri sendiri dan terpisah dari angkat berat dan binaraga, yakni PABSI (Perkumpulan Angkat Besi Seluruh Indonesia). Induk olahraga angkat besi dunia yang bernaung pada Komite Olimpiade Internasional (International Olympic Committee/IOC) adalah Internasional Weightlifting Federation (IWF).

Angkat besi terdiri dari dua jenis angkatan yakni angkatan *snatch* dan *clean and jerk*. *Snatch* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, atau pengangkatan beban (barbel) yang terkontrol dan seimbang dari lantai ke posisi di atas kepala dalam satu gerakan. Sementara *clean and jerk* adalah pengangkatan beban dalam dua tahap. Pertama mengangkat barbel dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik.

Tahapan pelaksanaan angkatan *snatch* terdiri dari *start/awalan*, *deadlift snatch*, *pull snatch*, *snatch balance*, *snatch squat* dan berdiri

sempurna. Sementara tahapan pelaksanaan angkatan *clean and jerk* terdiri dari start/awalan, *deadlift clean*, *pull clean*, *clean*, *front squat*, *jerk* dan posisi sempurna.

Cabang olahraga angkat besi melombakan berbagai tingkatan, yaitu:

- a. Kelompok Remaja Usia 13-17 tahun
- b. Kelompok Junior Usia 15-20 tahun
- c. Kelompok Senior Usia 15 tahun ke atas.

Setiap Kelompok usia melombakan berbagai kelas, yakni:

- a. Kelompok Remaja Usia 13-17 tahun

No	Putra	Putri
1	49 kg	40 kg
2	55 kg	45 kg
3	61 kg	49 kg
4	67 kg	55 kg
5	73 kg	59 kg
6	81 kg	64 kg
7	89 kg	71 kg
8	96 kg	76 kg
9	102 kg	81 kg
10	102+ kg	81+ kg

- b. Kelompok Junior Usia 15-20 tahun dan Kelompok Senior Usia 15 tahun ke atas.

No	Putra	Putri
1	55 kg	45 kg
2	61 kg	49 kg
3	67 kg	55 kg
4	73 kg	59 kg
5	81 kg	64 kg
6	89 kg	71 kg
7	96 kg	76 kg
8	102 kg	81 kg
9	109 kg	87 kg
10	109+ kg	87+ kg

Cabang olahraga angkat besi menjadi salah satu cabang olahraga yang selalu menyumbangkan medali bagi Indonesia pada ajang Olimpiade. Diawali pada Olimpiade Sydney tahun 2000, Athena tahun 2004, Beijing

tahun 2008, Rio de Janeiro tahun 2016, Tokyo tahun 2021, dan khusus pada Olimpiade Paris 2024 Indonesia berhasil meraih medali emas pertamanya. Untuk mempertahankan tradisi perolehan medali pada Olimpiade tersebut, pemerintah menjadikan cabang olahraga angkat besi ini menjadi salah satu cabang olahraga unggulan.

Keseriusan pemerintah dalam membina cabang olahraga angkat besi telah tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Dalam Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 pada Pasal 6 di mana Pemerintah Daerah provinsi atau Pemerintah Daerah kabupaten/kota wajib mengelola paling sedikit 1 (satu) cabang Olahraga unggulan berdasarkan DBON, salah satunya adalah angkat besi.

Penyelenggaraan olahraga angkat besi, selain sebagai pembinaan prestasi olahraga diharapkan didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebhinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

## B. Tujuan

Mata pelajaran cabang angkat besi bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam:

1. Mengenalkan olahraga angkat besi mulai dari konsep, teori, dan prinsip-prinsip dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang angkat besi.
2. Mengembangkan kesadaran diri arti pentingnya aktivitas angkat besi untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, pola hidup sehat, kesejahteraan diri, dan gaya hidup aktif sepanjang hayat.
3. Menerapkan keterampilan dan strategi gerak yang dilandasi dengan konsep, prinsip, strategi, teknik, dan taktik bertanding.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas olahraga angkat besi sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (*personal and social responsibility*).



5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kesenangan, keriangannya, interaksi sosial, tantangan dan ekspresi diri.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Angkat Besi menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan sebagai berikut.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga angkat besi membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan

teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.

6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Angkat Besi mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran Cabang Olahraga Angkat Besi memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran Cabang Olahraga Angkat Besi diberikan/dilaksanakan oleh pelatih atau guru yang memiliki sertifikat kompetensi dari Induk Organisasi Cabang Olahraga angkat besi.

Elemen-elemen pada mata pelajaran Cabang Olahraga Angkat Besi dideskripsikan sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi olahraga angkat besi sesuai dengan peraturan olahraga angkat besi yang berlaku.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga angkat besi dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari olahraga angkat besi yang mencakup gerak dasar, dan kesempurnaan gerak yang menunjang prestasi.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam olahraga angkat besi.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan pertandingan dalam kompetisi melalui simulasi pertandingan sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan telaah dan analisis terhadap pengertian, jenis angkat besi dan peraturan, mengembangkan keterampilan persiapan kondisi fisik yang umum, memahami fakta, konsep, dan prosedur teknik angkatan *snatch* dan *clean and jerk* secara sempurna, menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu, menerapkan strategi memenangkan kompetisi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami fakta, konsep, dan prosedur dalam pelaksanaan dan peraturan pertandingan jenis angkatan pada aktivitas angkat besi ( <i>snatch</i> dan <i>clean and jerk</i> ).
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan kondisi fisik yang umum untuk cabang olahraga angkat besi seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan prosedur teknik angkatan <i>snatch</i> dan <i>clean and jerk</i> secara sempurna disesuaikan dengan LTAD ( <i>Long Term Athlete Development</i> ) yakni <i>Training to Train</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu secara proaktif melaksanakan aktivitas angkat besi secara berkesinambungan, 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 angkat besi.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya, melalui upaya mempertahankan berat badan sesuai dengan kelasnya masing-masing dan mampu menentukan berat angkatan awal dan penambahan beban angkatan berikutnya.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menganalisis pengertian, jenis, dan data-data angkat besi, mengembangkan keterampilan persiapan kondisi fisik yang umum dan spesifik, menerapkan prosedur teknik angkatan *snatch* dan *clean and jerk* secara sempurna sesuai usia, menerapkan kemampuan untuk menghadapi tekanan saat latihan dan pertandingan, dan menerapkan strategi memenangkan kompetisi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis pengertian, prosedur pelaksanaan, jenis angkatan dan data-data tentang aktivitas angkat besi ( <i>snatch</i> dan <i>clean and jerk</i> ).

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengembangkan kemampuan kondisi fisik yang umum untuk cabang olahraga angkat besi (kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan) dilanjutkan dengan unsur kondisi fisik dominan pada cabang angkat besi yaitu daya ledak.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan prosedur teknik angkatan <i>snatch</i> dan <i>clean and jerk</i> secara sempurna disesuaikan dengan LTAD ( <i>Long Term Athlete Development</i> ) yakni <i>Train to Compete</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menunjukkan keterampilan bekerjasama serta menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dan menjaga pola latihan, pola makan dan pola istirahat. Peserta didik mampu menghadapi tekanan saat latihan dan pertandingan.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya, di antaranya kemampuan menentukan beban angkatan awal dan penambahan beban berikutnya, menganalisis situasi arena lomba, mengevaluasi peluang dan kekuatan calon lawannya.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu mengevaluasi pengertian, data-data dan peluang memenangkan persaingan dalam kejuaraan angkat besi, mengembangkan keterampilan kemampuan kondisi fisik yang umum dan spesifik, *maintenance* kondisi fisik spesifik,

menganalisis prosedur teknik angkatan *snatch* dan *clean and jerk* secara sempurna sesuai usia, menunjukkan kemampuan mengatasi tekanan saat latihan dan pertandingan, dan menganalisis strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi pengertian, jenis angkatan, data-data serta peluang memenangkan lomba dalam aktivitas angkat besi ( <i>snatch</i> dan <i>clean and jerk</i> ).
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengembangkan kondisi fisik yang umum dan spesifik untuk cabang olahraga angkat besi (kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan) dilanjutkan dengan peningkatan kondisi fisik dominan daya ledak ( <i>power</i> ).
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis kemampuan teknik angkatan <i>snatch</i> dan <i>clean and jerk</i> disesuaikan dengan LTAD ( <i>Long Term Athlete Development</i> ) yakni <i>Train to Compete</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu secara proaktif menunjukkan keterampilan bekerjasama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dan mengatur pola hidup sehat. Peserta didik mampu mengatasi tekanan latihan dan pertandingan.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya mencakup kemampuan untuk menentukan beban angkatan awal dan penambahan beban berikutnya,

Elemen	Capaian Pembelajaran
	menganalisis situasi arena lomba, mengevaluasi peluang dan memperbandingkan kekuatan calon lawannya.

## 2. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK

### A. Rasional

Atletik sering disebut *Mother of Sport* karena dalam atletik terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Keempat unsur tersebut juga menjadi nomor lomba dalam cabang olahraga atletik yang berbeda. *Athlon* merupakan kata dari Bahasa Yunani yang merupakan asal usul dari kata atletik yang artinya adalah pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Atletik dilombakan pertama kali pada Olimpiade modern pada tanggal 6 April 1896. *World Athletics* (WA) adalah badan federasi dunia atletik sekarang menggantikan *International Association of Athletic Federation* (IAAF) berdasarkan hasil rapat dewan IAAF ke 217 di Monaco tanggal 8 Juni 2019. Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PB PASI) sebagai induk organisasi nasional mengembangkan dan pembinaan berdasarkan rekomendasi *World Athletics*.

Pemerintah melalui Peraturan Presiden Nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional, atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang ditetapkan. Atletik merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan semua komponen kebugaran antara lain kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, daya ledak, ketepatan dan keseimbangan untuk membentuk teknik yang baik.

Cabang olahraga atletik adalah olahraga keterampilan motorik halus dan kasar, di mana kesuksesan ditentukan oleh kapasitas untuk mengoptimalkan secara efisien dan efektif. Atletik yang memiliki beberapa disiplin nomor perlombaan antara lain:

1. *Sprints*: 100 m, 200 m, 400 m, Estafet 4x100 m dan 4x400 m.
2. *Middle Distance*: 800 m dan 1500 m.
3. *Long Distance*: 5000 m, 10.000 m, 2000 m dan 3000 m *Steeplechase*.
4. *Hurdles*: 100 m *Hurdles*/110 m *Hurdles*/400 m *Hurdles*.
5. *Road Race*: 5 km, 10 km, 20 km, *Half Marathon*, *Marathon*.
6. *Jumps*: *High Jump*/*Pole Vault*/*Long Jump*/*Triple Jump*.

7. *Throws: Shot Put/Discus Throw/Hammer Throw/Javelin Throw.*
8. *Combined Events: Heptathlon/Decathlon.*
9. *Race Walks: 20k Race Walk*

Pembelajaran Mata Pelajaran Cabang Olahraga Atletik juga diharapkan mampu mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri serta memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua aspek kompetensi yang akan dicapai menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Atletik adalah mengenalkan dan mengajarkan gerakan-gerakan dasar pada atletik yang diuraikan sebagai berikut.

1. Mengenalkan olahraga atletik mulai dari konsep, jenis-jenis, dan prestasi yang dicapai dalam upaya meningkatkan pemahaman serta pengetahuan pada cabang olahraga atletik.
2. Mengembangkan kesadaran diri tentang pentingnya aktivitas atletik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu guna meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, pola hidup sehat, dan kesejahteraan diri serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
3. Menerapkan keterampilan dan strategi gerak yang dilandasi dengan konsep, prinsip, strategi, teknik dasar dan keterampilan di tahap *multi events*, *event group development*, dan *specialization* di cabang atletik.
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 keragaman, interaksi sosial, tantangan, dan mengembangkan keterampilan mental dasar



yang positif yaitu dalam komunikasi, komitmen, kontrol, kepercayaan diri dan konsentrasi.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Atletik menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga atletik membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).
3. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
4. 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.
5. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
6. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif

terhadap aktivitas jasmani sehingga peserta didik terliterasi secara jasmani dan mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata sepanjang hayat. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.

7. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
8. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Atletik mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
9. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran Cabang Olahraga Atletik memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
10. Mata pelajaran Cabang Olahraga Atletik diberikan oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikasi kompetensi dalam cabang olahraga atletik.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Atletik adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini mencakup pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam semua nomor di <i>multi events</i> dan <i>event group</i> atletik, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan dasar atletik, prosedur dan peraturan perlombaan, serta berbagai sikap

Elemen	Deskripsi
	positif penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan cabang olahraga atletik.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan mengenai gaya hidup, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> , sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, komposisi tubuh, dan gaya hidup sehat. Untuk kemampuan fisik peserta didik, latihan fisik yang akan diberikan secara spesifik berdasarkan kebutuhan disiplin nomor lomba masing-masing.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari cabang olahraga atletik, merupakan keterampilan teknik dasar cabang olahraga atletik mulai dari <i>Fundamental of Running</i> sampai dengan gerak spesifik sesuai dengan disiplin nomor masing.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat sederhana melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi, serta memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi maupun secara sosial, serta bersedia membangun kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi

Elemen	Deskripsi
	memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dapat memahami dan menganalisis teknik di *multi event* dan *event group* cabang olahraga atletik, menerapkan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, menerapkan latihan pengembangan kemampuan biomotorik untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik, mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, dan memahami taktik dalam menerapkan peraturan perlombaan.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami teknik gerakan <i>multi events</i> dan <i>event group</i> cabang olahraga atletik, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan dasar atletik, prosedur dan peraturan perlombaan serta berbagai sikap positif cabang olahraga atletik dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang baik terkait kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, daya ledak, ketepatan dan keseimbangan, serta mampu menerapkan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan atletik sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah pada <i>level</i> kategori baik sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menampilkan teknik dasar cabang olahraga atletik mulai dari <i>Fundamental of Running</i> sampai dengan

Elemen	Capaian Pembelajaran
	gerak spesifik sesuai dengan disiplin nomor masing.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis untuk mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat sederhana dengan pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi maupun secara sosial, serta bersedia membangun kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan peraturan perlombaan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam level kejuaraan daerah kabupaten/kota, provinsi pada level pengendalian ( <i>control level</i> ) dengan kategori catatan waktu atau capaian terbaik.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Peserta didik mampu memahami keterampilan gerak cabang olahraga atletik terutama mengimplementasikan dan mengembangkan teknik di *multi events* dan *event group* cabang olahraga atletik, serta aktivitas di kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, menerapkan latihan pengembangan kemampuan biomotorik dalam spesifikasi olahraga atletik, pola perilaku hidup sehat, menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani, mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, dan memahami taktik guna mulai dipersiapkan untuk dapat menghadapi kompetisi *level* nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori	Peserta didik mampu menganalisis konsep

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Theoretical Preparation)</i>	dalam berbagai pola gerak dominan cabang olahraga atletik, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan atletik, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif cabang atletik dalam persiapan kompetisi tingkat nasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang baik terkait kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, daya ledak, ketepatan dan keseimbangan, serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan cabang atletik sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah pada <i>level</i> kategori baik sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menampilkan berbagai gerak keterampilan cabang olahraga atletik dan menguasai keterampilan tingkat kesulitan dari cabang olahraga atletik pada <i>level</i> penerapan atau <i>utilization</i> .
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan kompetisi melalui proses <i>visualisasi, imagery training</i> , dan relaksasi tingkat lanjutan dengan pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara	Peserta didik memahami taktik dalam

Elemen	Capaian Pembelajaran
Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan dalam <i>level</i> kejuaraan nasional dengan kategori catatan waktu atau capaian terbaik

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Peserta didik mampu mengevaluasi berbagai pola gerakan cabang olahraga atletik yang ada, mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak (*motor skills*) atletik yang dilandasi dengan pengetahuan yang benar, mengevaluasi pola latihan yang ada, menerapkan program latihan pengembangan kemampuan biomotorik dan pengukurannya, menerapkan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani, dan mempersiapkan diri untuk mengikuti berbagai kompetisi nasional dan internasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi berbagai pola gerak teknik atletik, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan atletik, prosedur dan peraturan perlombaan, berbagai sikap positif cabang olahraga atletik dalam persiapan kompetisi tingkat internasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan motorik dalam kategori sangat baik sesuai standar yang berlaku terkait kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, daya ledak, ketepatan dan keseimbangan, serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan cabang atletik sesuai jenis keterampilan yang dikuasai

Elemen	Capaian Pembelajaran
	dalam tahap unggul atau <i>proficiency</i> . Peserta didik mampu menerapkan latihan fisik yang akan diberikan secara spesifik untuk latihan semua komponen fisik, teknik, dan faktor pendukung lainnya.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai keterampilan cabang olahraga atletik mulai dari <i>Fundamental of Running</i> sampai dengan gerak spesifik sesuai dengan disiplin nomor masing-masing pada <i>level</i> mahir atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat mahir melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur, dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta mampu mengembangkan tingkat pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan peraturan perlombaan, khususnya terkait pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan perlombaan pada <i>level</i> kejuaraan internasional dengan kategori catatan waktu atau capaian terbaik.

### 3. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA BALAP SEPEDA

#### A. Rasional

Sepeda merupakan alat transportasi berbasis mekanikal yang digerakan dengan gerakan kaki yang memutar pada pedal. Karena penggunaan yang efisien dan juga efektif, sepeda dijadikan sarana transportasi

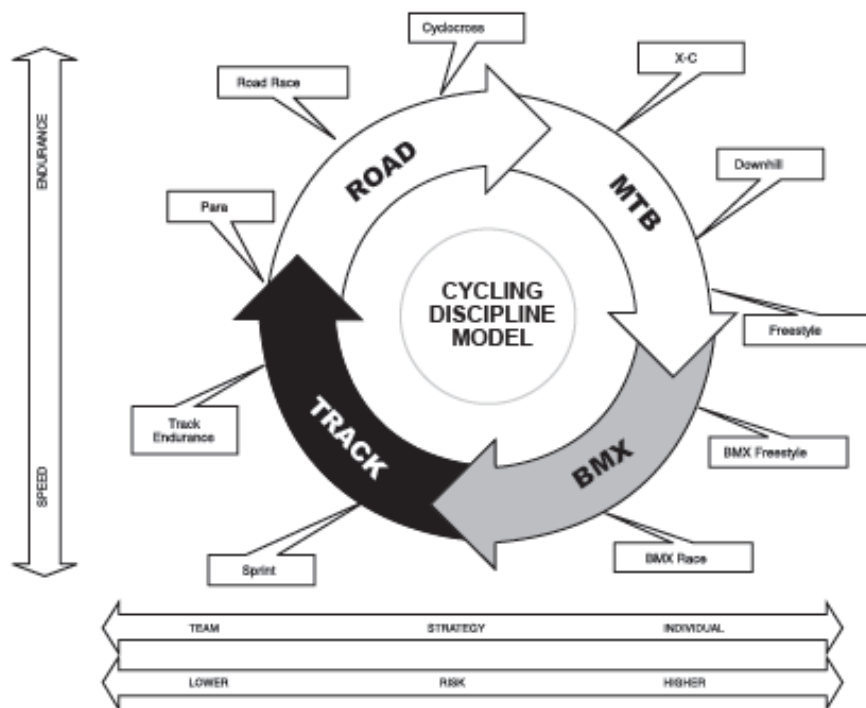


utama bagi sebagian masyarakat. Pada sisi lain bersepeda merupakan sarana rekreasi serta menjaga kebugaran dan kesehatan bagi setiap orang yang konsisten menggunakannya. Dengan jumlah pengguna sepeda sebagai transportasi yang cukup besar potensi prestasi pada cabang olahraga bersepeda perlu ditingkatkan kembali. Calon potensi atlet dapat terjaring melalui pembelajaran cabang olahraga balap sepeda. Hal ini didukung pula dengan *sport science*, ilmu gizi, psikologi, anatomi.

Olahraga bersepeda atau yang dikenal dengan balap sepeda terdiri atas berbagai disiplin perlombaan yang ditetapkan oleh UCI (*Union Cycliste Internationale*) yaitu

1. *Road Race* atau balap sepeda di jalan raya
2. *Mountain Bike (MTB)* atau balap sepeda di pegunungan yang terdiri atas *MTB Downhill* dan *MTB Cross Country (XC)*
3. *Track* atau balap sepeda di *Velodrome*, dan
4. *BMX* atau balap sepeda di sirkuit khusus *BMX*.

Disiplin perlombaan tersebut dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Dengan sifat multidisiplin dan karakteristik tiap disiplin yang sangat berbeda membuat olahraga balap sepeda memiliki tantangan tersendiri. Model antardisiplin ini dapat menjadi panduan karena ketika atlet siap untuk berkarier pada cabang olahraga sepeda penting bagi mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai disiplin guna memfasilitasi pengembangan berbagai keterampilan bersepeda dan untuk menspesialisasikan pilihan. Partisipasi dalam disiplin yang berbeda

dengan profil serupa dapat memungkinkan atlet balap sepeda untuk memaksimalkan performanya dan memungkinkan peningkatan keterampilan dan pengembangan dari atlet itu sendiri. Antardisiplin pertandingan saling punya keterkaitan satu sama lain. Pada gambar, disiplin dan di sisi kanan memiliki risiko yang lebih tinggi (misalnya keterampilan motorik teknis, kemampuan menilai spasial) dan cenderung didasarkan pada kemampuan strategi dan taktik individu sementara pada sisi bawah cenderung membutuhkan strategi dan taktik tim. Disiplin komponen fisik yang berada di sebelah kiri lebih memerlukan komponen *speed* dan *endurance* sedangkan pada posisi bawah lebih berbasis kecepatan (daya tahan dan kapasitas *anaerob*). Penyelenggaraan mata pelajaran Cabang Olahraga Balap Sepeda, selain sebagai pembinaan prestasi olahraga juga untuk mengembangkan profil pelajar Pancasila yang beriman pada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki sisi kemanusiaan dengan adil dan mempunyai adab, rasa cinta tanah air, gotong royong, kebhinekaan global serta mempunyai daya nalar kritis yang tercermin pada aktivitas jasmani.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Balap Sepeda adalah sebagai berikut.

1. Mengenalkan olahraga balap sepeda, dimulai dari konsep, disiplin lomba pada olahraga balap sepeda, cara berlatih serta tingkatan prestasi dalam usaha untuk meningkatkan, pengetahuan pada cabang olahraga balap sepeda.
2. Penerapan pengetahuan terkait implementasi teknik dasar untuk mengembangkan pola gerak dasar dengan sifat multilateral dengan landasan konsep bersepeda secara umum.
3. Implementasi karakter dan moral yang baik melalui penerapan nilai-nilai kepercayaan pada diri sendiri, sportif, disiplin, pengendalian diri terhadap tekanan dan emosi, serta jujur yang tercermin saat melakukan aktivitas jasmani.
4. Mengembangkan kemampuan dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Balap Sepeda menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga balap sepeda membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga balap sepeda mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali

dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.

7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga balap sepeda memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran cabang olahraga pencak silat dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikasi kompetensi dalam cabang olahraga balap sepeda.
9. Pada mata pelajaran ini, guru atau pelatih menentukan disiplin pertandingan yang dianggap cocok bagi peserta didik berdasarkan bakat dan minatnya.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Balap Sepeda adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik strategi, dan gizi.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari setiap cabang olahraga, merupakan dasar, variasi,

Elemen	Deskripsi
<i>Preparation)</i>	dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta latih dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

D. Capaian Pembelajaran

1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam memahami elemen teori, fisik, teknik, psikologis, dan taktis melalui kemampuan gerakan dalam bersepeda sebagai hasil pemahaman pengetahuan, prinsip latihan balap sepeda serta latihan fisik yang benar, menunjukkan perilaku jujur dan tanggung jawab secara personal dan sosial serta mampu mengatasi kecemasan, mempertahankan aktivitas jasmani, monitor secara mandiri, dan meraih prestasi minimal pada tingkat kejuaraan daerah.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami fakta, konsep dan prosedur dalam latihan teknik dasar sepeda, latihan peningkatan kondisi fisik, menyesuaikan kondisi psikologis, serta taktik dan strategi sesuai dengan kondisi lomba yang berlaku.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan latihan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan,

Elemen	Capaian Pembelajaran
	daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan pada level kategori baik dan menerapkan gaya hidup sehat sesuai kebutuhan latihan.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai gerak keterampilan pada balap sepeda mencakup teknik start, posisi tubuh, teknik membelok, teknik mengayuh ( <i>pedalling</i> ), dan teknik mengerem ( <i>braking</i> ). Khusus disiplin non BMX, peserta didik mampu menerapkan teknik pergantian gigi ( <i>shifting</i> ).
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan pengelolaan emosi dalam mengatasi tekanan saat latihan, perlombaan, dan dalam kondisi terjatuh dari sepeda. Peserta didik mampu mengatasi kecemasan, menerapkan konsep latihan visualisasi dan <i>imagery</i> , serta mampu memahami karakter sirkuit.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan strategi dan taktik pada olahraga balap sepeda, menerapkan simulasi strategi sederhana dan strategi pada kompetisi tingkat daerah.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam memahami elemen teori, fisik, teknik, psikologis, dan taktis melalui gerakan dalam bersepeda sebagai hasil penerapan pengetahuan, prinsip latihan balap sepeda, dan latihan fisik yang benar, menunjukkan perilaku jujur dan tanggung jawab secara personal dan sosial tingkat lanjut, mampu mengatasi kecemasan, mempertahankan aktivitas jasmani, *monitoring* secara mandiri, dan meraih prestasi minimal pada tingkat kejuaraan nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori	Peserta didik mampu menganalisis fakta,

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Theoretical Preparation)</i>	konsep dan prosedur dalam latihan teknik dasar sepeda, latihan peningkatan kondisi fisik, menyesuaikan kondisi psikologis, serta taktik dan strategi sesuai dengan kondisi lomba yang berlaku.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan latihan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan pada level kategori sangat baik dan menerapkan gaya hidup sehat sesuai kebutuhan latihan.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan teknik mengayuh ( <i>pedalling</i> ), teknik mengerem ( <i>braking</i> ), teknik pergantian gigi ( <i>shifting</i> ), trik khusus, dan teknik membelok sesuai disiplin lomba yang diampu serta menerapkan teknik pemeliharaan sepeda.
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menganalisis emosi yang timbul tekanan saat latihan dan perlombaan serta menerapkan berbagai macam konsep psikologis seperti, motivasi, relaksasi, <i>self talk</i> saat kondisi terjatuh dari sepeda saat di sirkuit. Peserta didik mampu mengatasi kecemasan serta mampu menerapkan konsep latihan visualisasi dan <i>imagery</i> , serta mampu memahami karakter sirkuit.
Persiapan secara Taktis <i>(Tactical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan strategi dan taktik pada olahraga balap sepeda, menerapkan simulasi strategi saat kompetisi hingga tercermin pada kompetisi tingkat nasional.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu memahami elemen teori, fisik, teknik, psikologis, dan taktis melalui gerakan dalam bersepeda sebagai

hasil penerapan pengetahuan, prinsip latihan balap sepeda serta latihan fisik yang benar, menunjukkan perilaku jujur dan tanggung jawab secara personal dan sosial tingkat lanjut, mampu mengatasi kecemasan, mempertahankan aktivitas jasmani, monitor secara mandiri, dan meraih prestasi minimal pada tingkat kejuaraan internasional sekurangnya regional Asia Tenggara.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi fakta, konsep dan prosedur dalam latihan teknik dasar sepeda, latihan peningkatan kondisi fisik, menyesuaikan kondisi psikologis, serta taktik dan strategi sesuai dengan kondisi lomba yang berlaku.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan latihan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan pada <i>level</i> kategori sangat baik yang lebih baik dari sebelumnya serta menerapkan gaya hidup sehat untuk mendukung kebutuhan latihan.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan teknik mengayuh ( <i>pedalling</i> ), teknik mengerem ( <i>braking</i> ), teknik pergantian gigi ( <i>shifting</i> ), trik khusus, dan teknik membelok sesuai disiplin lomba yang diampu serta menerapkan teknik pemeliharaan sepeda tingkat lanjut.
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan regulasi diri terkait emosi dan tekanan yang timbul saat latihan dan perlombaan, mampu mengatasi kecemasan serta reaksi terhadap kecelakaan dengan menjaga kestabilan kecepatan ( <i>pacing</i> )/posisi, visualisasi bersepeda di sirkuit, <i>focus</i> dan <i>re-focus</i> antar babak, dan <i>ideal performance state</i> .
Persiapan secara Taktis <i>(Tactical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan strategi dan taktik pada olahraga balap sepeda, menerapkan simulasi strategi saat



Elemen	Capaian Pembelajaran
	kompetisi yang kompleks mendekati kompetisi sesungguhnya.

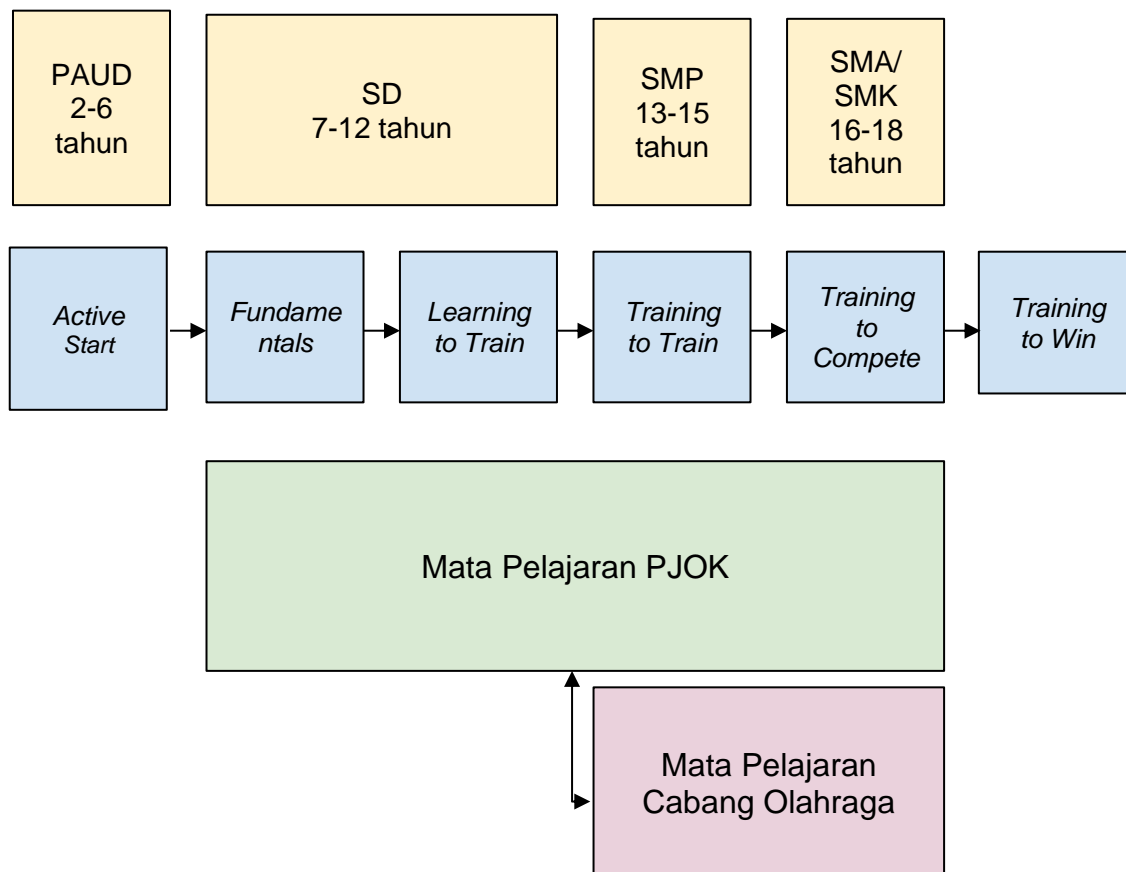
#### 4. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

##### A. Rasional

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati atas net dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Olahraga bola voli adalah olahraga dengan jenis keterampilan terbuka (*open skill*) dan olahraga beregu. Olahraga ini dapat dijadikan sarana untuk membentuk karakter yang positif meliputi kerjasama, komunikasi, keberanian, kecepatan berpikir, kepercayaan diri dan mental juara.

Saat ini olahraga bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak peminatnya. Telah banyak atlet nasional yang berkiprah secara profesional di luar negeri. Untuk mewedahi minat masyarakat yang cukup tinggi pada olahraga bola voli ini, perlu dikembangkan wadah yang lebih fokus yaitu pada usia sekolah baik tingkat dasar, menengah ataupun lanjutan.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan sekolah atau kelas khusus yang menangani langsung pembinaan bola voli pada jenjang satuan pendidikan tertentu. Sehingga keberadaan sekolah atau kelas pada cabang bola voli sangatlah strategis dan penting dalam rangka pembinaan pada jenjang pendidikan atau satuan pendidikan tertentu untuk menghasilkan pemain-pemain yang berkarakter positif dan lebih profesional. Adapun skema pembinaan pada jenjang pendidikan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Penyelenggaraan mata pelajaran Cabang Olahraga Bola Voli, selain sebagai pembinaan prestasi olahraga diharapkan didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebhinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Bola Voli antara lain:

1. Mengenalkan olahraga bola voli mulai dari konsep, prinsip-prinsip permainan serta prestasi yang dicapai dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan cabang olahraga bola voli.
2. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas olahraga bola voli untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
3. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan gerak olahraga bola voli dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat.
4. Mengembangkan keterampilan gerak (motor skills) bola voli yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik bermain.
5. 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 olahraga bola voli sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility).

6. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kerianan, interaksi sosial, tantangan, dan ekspresi diri.

### C. Karakteristik

Karakteristik mata pelajaran Cabang Olahraga Bola Voli sebagai berikut:

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga bola voli membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggungjawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah.

Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.

6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran olahraga bola voli mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Pembelajaran bola voli memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran Cabang Olahraga Bola Voli diberikan oleh pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga bola voli. Adapun elemen-elemen Capaian permainan bola voli serta deskripsinya adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, penerapan taktik dan strategi olahraga bola voli sesuai dengan peraturan olahraga bola voli yang berlaku, konsep teknik olahraga bola voli, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga bola voli, dan konsep psikologi dalam melakukan aktivitas gerak.

Elemen	Deskripsi
<p>Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i></p>	<p>Elemen ini berupa pemahaman dalam menerapkan gaya hidup, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga bola voli dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, <i>power</i>, kelincahan, kelentukan, keseimbangan.</p>
<p>Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i></p>	<p>Elemen ini berupa kekhasan dari olahraga bola voli yang mencakup gerak dasar, variasi, kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi mencakup <i>service, spike, block, receive, dig</i>, dan <i>passing (set)</i>.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam olahraga bola voli mencakup daya juang, kerjasama, kegembiraan, sportifitas, dan <i>mental toughness</i>.</p>
<p>Persiapan secara Taktis <i>(Tactical Preparation)</i></p>	<p>Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan pertandingan dalam kompetisi melalui simulasi pertandingan sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya mencakup pola penyerangan dan pola</p>

Elemen	Deskripsi
	pertahanan pada permainan yang sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan keterampilan gerak spesifik bola voli sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, menerapkan latihan olahraga bola voli sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, dan mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami gerakan bola voli berdasarkan fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) penguasaan teknik dasar permainan bola voli dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang baik terkait daya tahan, kekuatan, kecepatan, <i>power</i> , kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan serta mampu menerapkan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan permainan bola voli sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam <i>level</i> usianya dengan kategori baik sesuai standar fisik atlet.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai teknik dasar bola voli antara lain <i>service</i> , <i>spike</i> , <i>block</i> , <i>receive</i> , <i>dig</i> , dan <i>passing (set)</i> pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological</i> )	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses <i>self concept</i> dan

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	relaksasi dengan menerapkan pelatihan mental sehari-hari dan menghadapi kompetisi <i>level</i> daerah.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan pola penyerangan dan pola pertahanan bola voli pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> .

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menunjukkan keterampilan gerak dari hasil evaluasi pengetahuan, memiliki kemampuan fisik yang baik, menampilkan teknik yang baik, menerapkan berbagai strategi permainan serta mampu menyiapkan psikologis dalam mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi pada cabang olahraga bola voli.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis gerakan bola voli berdasarkan fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) penguasaan teknik dasar permainan bola voli dalam persiapan kompetisi <i>level</i> nasional.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang sangat baik dengan adanya peningkatan kondisi fisik dari fase sebelumnya mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan serta mampu menerapkan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan permainan bola voli sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap penerapan atau <i>utilization level</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan teknik permainan bola voli, menguasai keterampilan gerak olahraga bola voli dengan tingkat kesulitan pada <i>level</i>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	penerapan atau <i>utilization</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses <i>visualisasi</i> , <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat lanjut dengan menerapkan pelatihan mental sehari-hari dan menghadapi kompetisi <i>level</i> nasional.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan pola penyerangan dan pola pertahanan bola voli pada <i>level</i> penerapan atau <i>utilization</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu menunjukkan keterampilan gerak dari hasil evaluasi dan pengembangan pengetahuan, memiliki kemampuan motorik yang masuk dalam kategori sangat baik, mampu menampilkan berbagai teknik gerak pada *level* mahir, menerapkan berbagai strategi permainan, dan mampu menyiapkan psikologis dalam mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi yang lebih tinggi pada cabang bola voli.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi gerakan bola voli berdasarkan fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) penguasaan teknik dasar permainan bola voli dalam persiapan kompetisi <i>level</i> internasional.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan motorik yang masuk dalam kategori sangat baik dengan adanya peningkatan kondisi fisik dari fase sebelumnya mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan <i>power</i> . Peserta didik mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik



Elemen	Capaian Pembelajaran
	dominan bola voli sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap baik sekali sesuai standar fisik atlet pelajar.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan teknik gerak permainan bola voli pada <i>level</i> mahir atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis dalam mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses <i>mental toughness</i> , visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi dengan menerapkan pelatihan mental sehari-hari dan menghadapi kompetisi <i>level</i> internasional.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan pola penyerangan dan pola pertahanan bola voli pada <i>level</i> mahir atau <i>proficiency</i> .

## 5. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA BULU TANGKIS

### A. Rasional

Bulu tangkis adalah sebuah olahraga permainan yang dibawa oleh penjajah Inggris ke Indonesia pada tahun 1930. Bulu tangkis merupakan permainan mengejar dan memindahkan *shuttlecock* dari daerah sendiri melewati net. Pemain harus berusaha mengejar dan memindahkan *shuttlecock* dengan kemampuan fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental menggunakan yang baik. Permainan bulu tangkis merupakan permainan individu yang dapat dimainkan dengan cara tunggal atau satu orang melawan satu orang dan ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat, dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Cabang olahraga bulu tangkis memiliki nomor pertandingan tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Pada nomor beregu putra terdiri dari 3 (tiga) nomor tunggal putra dan 2 (dua) nomor ganda putra. Pada nomor beregu putri komposisinya adalah 3 (tiga) nomor tunggal putri dan 2 (dua) nomor ganda putri. Pada nomor beregu

campuran terdiri dari 1 (satu) nomor tunggal putra, 1 (satu) nomor tunggal putri, 1 (satu) nomor ganda putra, 1 (satu) nomor ganda putri, dan 1 (satu) nomor ganda campuran.

Pada tahun 1933, berdiri sebuah organisasi bulu tangkis Indonesia yang diberi nama Bataviase Badminton Bond dan Bataviase Badminton League. Kedua organisasi tersebut kemudian bergabung menjadi satu organisasi bulu tangkis yang sangat solid di Indonesia. Pada tahun 1934, Indonesia menyelenggarakan sejumlah kejuaraan bulu tangkis di pulau Jawa, yang mana kebanyakan berpusat di Kota Bandung, Jawa Barat. Dengan adanya kejuaraan bulu tangkis menandakan bahwa masyarakat Indonesia pada saat itu cukup senang dengan kehadiran bulu tangkis. Perkembangan bulu tangkis yang semakin pesat menginisiasi berdirinya Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Organisasi ini berfungsi untuk menaungi olahraga bulu tangkis. Setelah PBSI berdiri kongres pertama mulai digelar untuk mendiskusikan aturan dan juga tujuan olahraga bulu tangkis di Indonesia.

Sementara pada level internasional, organisasi bulu tangkis dunia atau International Badminton Federation (IBF) didirikan pada tahun 1934 dengan beranggotakan Inggris, Perancis, Irlandia, Wales, Skotlandia, Denmark, Kanada, Selandia Baru, dan Belanda. Terbentuknya organisasi ini sempat mendapat pertentangan dari negara anggotanya pada dekade 1970-an akibat alasan sosial politik. Hingga akhirnya terbentuk organisasi tandingan bernama World Badminton Federation (WBF) oleh 22 negara yang kebanyakan berasal dari benua Asia dan Afrika pada 1978. Namun, adanya organisasi tandingan ini tidak bertahan lama seiring adanya penyatuan kedua organisasi tersebut melalui konferensi unifikasi pada 1981. Pergantian nama badan bulu tangkis dunia itu menjadi Badminton World Federation (BWF) baru secara resmi ditetapkan pada September 2006 dalam Rapat Luar Biasa di Madrid, Spanyol. BWF saat ini memiliki anggota sebanyak 196 federasi di seluruh dunia yang terbagi dalam lima konfederasi di tingkat benua.

Sejak pertama kali berdiri pada tahun 1934, IBF konsisten menyelenggarakan kejuaraan internasional atau *single event* seperti All England, Canada Open, dan Skotlandia Open. IBF juga mempunyai misi khusus agar olahraga bulu tangkis dapat dipertandingkan dalam

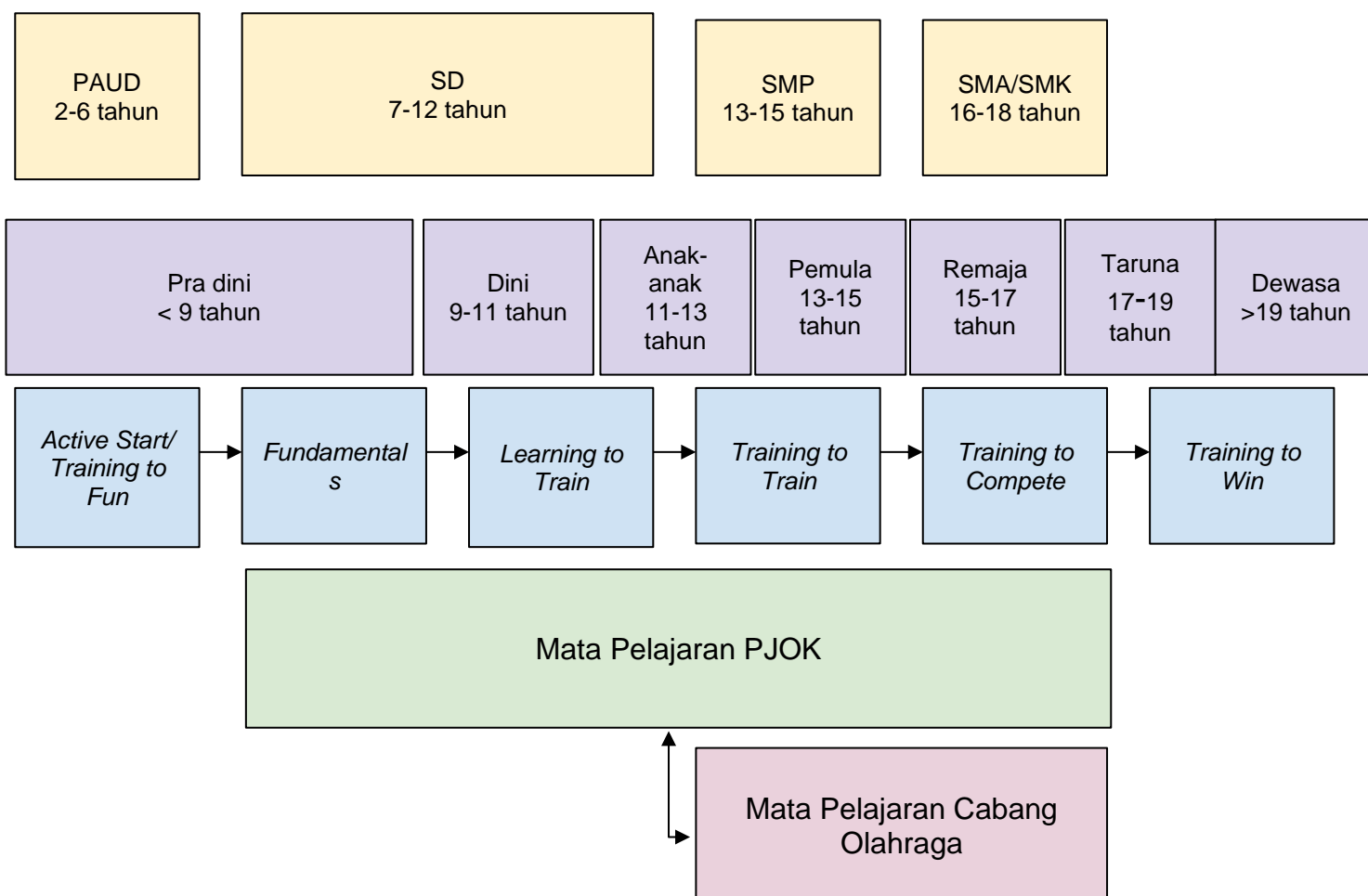
multievent tertinggi yaitu olimpiade. Perjuangan IBF semakin mendekati kenyataan saat organisasi olahraga tertinggi di dunia yaitu *International Olympic Committee (IOC)* memberi kesempatan kepada cabang olahraga bulu tangkis pertama kali dipertandingkan di olimpiade sebagai cabang eksibisi pada Olimpiade Munich tahun 1972. Cabang olahraga bulu tangkis secara resmi menjadi bagian dari olimpiade pada Olimpiade 1992 di Barcelona, dengan nomor yang dipertandingkan yaitu tunggal putra tunggal putri, ganda putra, dan ganda putri. Saat itu Indonesia menjadi juara umum cabang olahraga bulu tangkis dengan meraih 2 medali emas, 2 perak dan 1 perunggu. Namun, setelah itu pencapaian cabang olahraga bulu tangkis di tingkat olimpiade terus mengalami penurunan. Untuk itu, seluruh *stakeholder* terkait baik itu pemerintah, swasta maupun masyarakat diharapkan bersinergi untuk menjaga eksistensi cabang olahraga bulu tangkis baik dari sisi pemassalan, prestasi maupun industri olahraga.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang dalam ketentuan umum menyebutkan bahwa Pemerintah dan Pemerintah Daerah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi, dan industri olahraga. Sejalan dengan dasar hukum dimaksud, satuan pendidikan yang menjadi Sekolah Olahraga atau membuka Kelas Olahraga juga ikut berpartisipasi dalam pengembangan olahraga bulu tangkis di berbagai tingkatan melalui mata pelajaran cabang olahraga bulu tangkis sesuai dengan tingkatan sekolah dan kelompok usia. Tingkatan usia peserta didik dalam pelatihan dan pertandingan tersebut meliputi: pra dini (di bawah 9 tahun), usia dini (di bawah 11 tahun), anak-anak (11 sampai di bawah 13 tahun), pemula (13 sampai di bawah 15 tahun), remaja (15 sampai di bawah 17 tahun), taruna (17 sampai di bawah 19 tahun) dan dewasa (19 tahun ke atas) dan veteran (diatas usia 40 tahun).

Tidak hanya terbagi dalam tingkatan usia, olahraga bulu tangkis juga dilakukan oleh gender laki-laki dan perempuan. Mereka memainkannya secara *indoor* ataupun *outdoor* untuk mencapai tingkat kebugaran dan meraih prestasi. Suatu prestasi dapat dicapai jika atlet telah menguasai beberapa faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut ada yang berasal dari diri atlet sendiri atau faktor internal dan yang berasal dari faktor eksternal antara lain pelatih, sarana dan prasarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari

orang tua.

Prestasi bulu tangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini perlu ditingkatkan lagi. Salah satu cara meningkatkan prestasi cabang olahraga bulu tangkis adalah dengan mengimplementasikan konsep pembinaan atlet jangka panjang atau *Long Term Athlete Development Program (LTAD)* sebagaimana tertuang pada gambar berikut.



LTAD dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya 1) Pencapaian penguatan otot dan rangka (*Complete Ergosistema Primer*), 2) Pencapaian tingkat asupan gizi dan pembentukan energi yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga bulu tangkis (*Complete Ergosistema Sekunder*), 3) Pencapaian tingkat penggunaan energi sesuai dengan kebutuhan pada saat latihan dan bertanding sehingga menunjang pemulihan kondisi atlet secara menyeluruh dalam *Recovery System* (*Ergosistema Tersier*), 4) Penyusunan iklim lingkungan pembinaan yang kondusif di tempat latihan dengan segala fasilitas sarana dan prasarana penunjang keberhasilan program pembinaan, dan 5) Penyusunan iklim kompetisi yang didesain sesuai dengan penjenjangan sebagai upaya menciptakan atlet menuju usia emas dan pencapaian prestasi optimal ditingkat nasional dan internasional. Pencapaian prestasi optimal dapat

diperoleh melalui sistem pembinaan yang dilakukan secara terencana, terprogram, terukur, dan sistematis sesuai dengan perkembangan yang ada dengan berbasis pada ilmu pengetahuan dan teknologi.

Penerapan mata pelajaran Cabang Olahraga Bulu Tangkis pada Sekolah Olahraga atau Kelas Olahraga dapat membentuk profil pelajar Pancasila yang beriman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Bulu Tangkis adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan, menerapkan, dan mengevaluasi keterampilan peserta didik agar mampu memahami konsep permainan olahraga bulu tangkis.
2. Mengembangkan dan membantu peserta didik dalam rangka meningkatkan kondisi fisik.
3. Menerapkan dan mengembangkan teknik-teknik dasar dalam permainan olahraga bulu tangkis.
4. Meningkatkan, membantu, dan memahami psikologi peserta didik dalam rangka membentuk karakter peserta didik melalui permainan olahraga bulu tangkis.
5. Mengembangkan peserta didik agar mampu menerapkan taktik dan strategi permainan olahraga bulu tangkis.

## C. Karakteristik

Faktor kondisi fisik merupakan aspek yang vital bagi atlet bulu tangkis. Komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet adalah kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan. Komponen fisik tersebut menunjang atlet untuk dapat mengimplementasikan semua teknik permainan dalam berbagai situasi dan kondisi. Faktor teknik juga merupakan faktor pendukung keberhasilan atlet dalam bermain bulu tangkis. Kemampuan dalam melakukan *footwork* seorang atlet bulu tangkis meningkatkan keberhasilan dalam mencegah *shuttlecock* jatuh di area sendiri. Keterampilan atlet secara teknik bergantung pada kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet. Tekanan dan kecemasan juga dialami oleh atlet pada cabang bulu tangkis ini, sehingga latihan latihan untuk membentuk mental juara atlet perlu juga mendapat porsi yang intens seperti porsi latihan fisik dan teknik, sehingga mampu untuk menghasilkan performa optimal.

Elemen-elemen Capaian Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Bulu Tangkis serta deskripsinya sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi olahraga bulu tangkis sesuai dengan peraturan olahraga bulu tangkis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> , sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga bulu tangkis.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Elemen ini berupa kekhasan dari olahraga bulu tangkis yang mencakup gerak dasar, variasi, kombinasi teknik dan keterampilan gerak.
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis dari peserta didik dan pengembangan karakter agar peserta didik mempunyai nilai-nilai.
Persiapan secara Taktis <i>(Tactical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengembangkan dan mengevaluasi, strategi menyerang dan bertahan serta menggunakan taktik yang efisien dalam meraih poin.

D. Capaian Pembelajaran

1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu memahami teori tentang fisik, teknik, psikologi, strategi, dan taktik untuk menerapkan permainan olahraga bulu tangkis dengan dilandasi pengetahuan yang benar, menerapkan permainan olahraga bulu tangkis untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, mempertahankan nilai-nilai permainan bulu tangkis, dan menerapkan taktik pada *level* kejuaraan daerah kabupaten/kota dan provinsi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan bulu tangkis, faktor-faktor pendukung biomotor, prosedur dan peraturan pertandingan, sikap positif pebulu tangkis, teknik-teknik mengatasi stres akibat tekanan psikologis, konsep teknik olahraga bulu tangkis, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga bulu tangkis, konsep psikologi dalam olahraga bulu tangkis, dan konsep penerapan taktik dan strategi olahraga bulu tangkis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan latihan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan sesuai prinsip latihan, melakukan pengembangan kapasitas fisik bulu tangkis mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan berbagai teknik dasar bulu tangkis mencakup teknik memegang raket, teknik pukulan <i>serve</i> , teknik pukulan <i>dropshot</i> , teknik pukulan <i>drive</i> , teknik pukulan <i>lob</i> , teknik pukulan <i>netting</i> , teknik pukulan <i>smash</i> , dan teknik <i>footwork</i> atau gerak kaki dalam

Elemen	Capaian Pembelajaran
	permainan tunggal dan ganda.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab, mampu memelihara lingkungan sosial, menjaga emosi, dan membangun karakter yang unggul dengan mempertahankan nilai-nilai melalui permainan olahraga bulu tangkis mencakup daya juang, kerjasama, pantang menyerah, dan sportif.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dan menerapkannya pada latihan maupun pertandingan, memahami peraturan pertandingan khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam kejuaraan daerah kabupaten/kota dan provinsi sesuai prinsip periodisasi latihan.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menganalisis teori, fisik, teknik, psikologi, dan taktis melalui keterampilan gerak bulu tangkis dilandasi pengetahuan yang benar, menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai permainan bulu tangkis, dan menerapkan taktik pada *level* kejuaraan nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan bulu tangkis, faktor-faktor pendukung biomotor, prosedur dan peraturan pertandingan, sikap positif pebulu tangkis, teknik-teknik mengatasi stres akibat tekanan psikologis, konsep teknik olahraga bulu tangkis, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga bulu tangkis, konsep psikologi dalam olahraga



Elemen	Capaian Pembelajaran
	bulu tangkis, dan konsep penerapan taktik dan strategi olahraga bulu tangkis.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), serta melakukan pengembangan faktor fisik dominan bulu tangkis pada tingkat kebugaran baik pada daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan berbagai teknik dasar dan teknik lanjutan pada teknik pukulan <i>serve</i> , teknik pukulan <i>dropshot</i> , teknik pukulan <i>drive</i> , teknik pukulan <i>lob</i> , teknik pukulan <i>netting</i> , teknik pukulan <i>smash</i> , dan teknik <i>footwork</i> atau gerak kaki dalam permainan tunggal dan ganda.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai, kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, dan memiliki kemauan untuk memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan pada level kejuaraan nasional.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu mengevaluasi teori, fisik, teknik, psikologi, dan taktis melalui keterampilan gerak bulu tangkis

dilandasi pengetahuan yang benar, menerapkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*), kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai permainan bulu tangkis, dan menerapkan taktik pada *level* kejuaraan internasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan bulu tangkis, faktor-faktor pendukung biomotor, prosedur dan peraturan pertandingan, sikap positif pebulu tangkis, teknik-teknik mengatasi stres akibat tekanan psikologis, konsep teknik olahraga bulu tangkis, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga bulu tangkis, konsep psikologi dalam olahraga bulu tangkis, dan konsep penerapan taktik dan strategi olahraga bulu tangkis.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan pola program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ) dan pengukurannya, dan melakukan pengembangan faktor fisik dominan bulu tangkis pada tingkat kebugaran sangat baik mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi teknik lanjutan bulu tangkis mencakup teknik pukulan <i>serve</i> , teknik pukulan <i>dropshot</i> , teknik pukulan <i>drive</i> , teknik pukulan <i>lob</i> , teknik pukulan <i>netting</i> , teknik pukulan <i>smash</i> , dan teknik <i>footwork</i> atau gerak kaki

Elemen	Capaian Pembelajaran
	dalam permainan tunggal dan ganda.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki pola perilaku hidup sehat serta mampu menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika, memiliki kesiapan psikologis dalam mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, dan memiliki kemauan untuk memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami taktik dalam menerapkan peraturan pertandingan khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan dalam level kejuaraan internasional.

## 6. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA DAYUNG

### A. Rasional

Dayung adalah salah satu cabang olahraga daya tahan (*endurance*) yang sasaran utamanya adalah *finish* dengan menggunakan media perahu dan dayung. Olahraga dayung di Indonesia yang bernaung dalam PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) pada dasarnya PODSI merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahraga yaitu *rowing*, *canoeing*, dan *traditional boat race*. Ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu Federation International Societies de Aviron (FISA) untuk *rowing*, International Canoe Federation (ICF) untuk *canoeing*, dan International Dragon Boat Federation (IDBF) untuk *traditional boat race*.

Di Indonesia ada 3 jenis cabang olahraga dayung :

#### 1. *Rowing*

Cabang dayung nomor *rowing* ada dua jenis yaitu *sculling* dan *sweep rowing*. Jenis *sculling* memiliki nomor lomba *single scull* (1X), *double scull* (2X), dan *quadruple scull* (4X). Untuk semua jenis *sculling* satu atlet memegang 2 dayung dengan kedua tangannya (satu dayung di satu tangan). Sedangkan untuk jenis *sweep rowing* memiliki nomor lomba *coxless pair 2* ( 2 atlet) dengan jarak lomba

2.000 meter, *coxless four* atau 4 (4 atlet) dengan jarak perlombaan 2.000 meter dan *eight* 8 (8 atlet) dengan jarak lomba 2.000 meter. Untuk setiap jenis *sweep* satu atlet memegang satu dayung dengan kedua tangannya di satu sisi kiri atau kanan. Terdapat pembagian kelas untuk lomba *rowing* yaitu kelas open berat (*heavyweight*) dan kelas ringan (*lightweight*).

## 2. *Canoeing*

*Canoeing* adalah nama gabungan untuk kayak dan *canoe*. Cabang kayak memiliki 3 kategori yaitu kayak-1 dengan 1 orang pendayung, kayak-2 dengan 2 orang pendayung dan kayak-4 dengan 4 orang pendayung. Jarak lomba kayak beragam mulai dari 200 m, 500 m dan 1.000, dan bahkan untuk kategori maraton bisa sampai 5.000 m hingga 30 km.

Ciri khas atlet kayak adalah duduk dalam perahu menggunakan dayung, dengan dua bilah dayung di kedua sisi (*double blade*) dan mengemudikan perahu dengan kaki bagian depan.

Kategori *canoe* memiliki jenis *canoe* 1, *canoe* 2, dan *canoe* 4 dengan jarak lomba 200 m, 500 m dan 1.000 m. Ciri khas atlet *canoe* adalah berlutut dengan satu sisi lutut di perahu dan satu kaki berada di depan lantai perahu serta mengemudikan perahu dengan dayung itu sendiri. Selain nomor di atas masih ada nomor *canoe* yang lain yaitu *canoe polo*. *Canoe polo* adalah lomba dengan bermain bola dalam kolam atau tempat yang sudah disediakan oleh penyelenggara. Pemenang *canoe polo* adalah siapa yang mencetak skor paling banyak.

## 3. *Traditional boat race*

*Traditional boat race* adalah nomor olahraga dayung dengan jumlah pendayung yang berbeda beda. Untuk 10 pendayung dengan jarak 250 m, 500 m, dan 1.000 m serta 20 pendayung dengan jarak 250 m, 500 m, dan 1000 m.

Guna pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga dayung diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkesinambungan. Adapun faktor latihan yang perlu adalah faktor teknik, taktik, fisik, mental. Prestasi tinggi tidaklah cukup dengan latihan saja, melainkan dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling menunjang. Faktor-faktor tersebut bersifat eksternal seperti sarana, peralatan, dan perlombaan serta internal seperti keadaan psikis, struktur anatomis, kemampuan fisik, teknik, koordinasi, dan taktik.

Dari keenam faktor internal tersebut, faktor fisik merupakan faktor utama yang perlu dikembangkan tanpa mengesampingkan faktor lainnya. Karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam semua cabang olahraga maka diperlukan program latihan kondisi fisik terencana dan sistematis.

Mata pelajaran Cabang Olahraga Dayung yang merupakan bagian dari penerapan program pencapaian prestasi dapat diterapkan pada Sekolah Olahraga dan Kelas Olahraga. Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Dayung juga diharapkan mampu mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri serta memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Dayung menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Dayung sebagai berikut:

1. Mengembangkan, menerapkan, dan mengevaluasi keterampilan, konsep, dan strategi gerak cabang olahraga dayung yang akan menjadi disposisi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dengan penuh kepercayaan diri, kompetensi, dan kreativitas;
2. Mengembangkan keterampilan dalam melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan terkait keterampilan (*physical fitness related skills*, sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga dayung;
3. Mengembangkan dan menganalisis keterampilan dalam melakukan latihan variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi maksimal dalam olahraga dayung;
4. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter moral yang kuat, melalui internalisasi

nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas olahraga dayung sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility);

5. Mengembangkan kemampuan peserta didik olahraga dayung dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan pertandingan dalam kompetisi;
6. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kesenangan, keriang, interaksi sosial, tantangan dan ekspresi diri.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Dayung menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran ini membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif

terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.

5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga dayung mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran Cabang Olahraga Dayung memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

Elemen-elemen capaian pembelajaran dayung serta deskripsinya adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi olahraga dayung.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> )

Elemen	Deskripsi
	dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> , sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga dayung dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari olahraga dayung mencakup dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak olahraga dayung, teknik dalam melakukan prosedur penanganan perahu dan peralatannya baik di darat dan di air yang menunjang prestasi.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam olahraga dayung.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta olahraga dayung dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan pertandingan dalam kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan keterampilan gerak spesifik olahraga dayung sebagai hasil pemahaman pengetahuan, prinsip latihan, pengembangan taktik, dan teknik yang benar, pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta mampu mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.



Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami fakta, konsep, dan prosedur yang meliputi konsep, teknik dan taktik olahraga dayung, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga dayung, konsep psikologi dalam melakukan aktivitas gerak sebagai landasan dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan hasil pemahaman konsep, dan prosedur latihan guna meningkatkan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga dayung serta diterapkan pada kehidupan sehari-hari mencakup latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, <i>power</i> , kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan berbagai macam teknik olahraga dayung mencakup <i>balance, blade, handling, basic stroke sequence, rhythm stroke length, drive</i> , dan <i>recovery</i> serta mampu menerapkan prosedur penanganan perahu dan peralatannya baik di darat dan di air.
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan berbagai macam konsep psikologis yang meliputi <i>goal setting, visualization, motivation, communication, relaxation, concentration</i> , dan <i>self talk</i> sehingga mampu menghadapi latihan dan kompetisi guna menumbuhkan karakter positif sebagai atlet yang berciri

Elemen	Capaian Pembelajaran
	semangat, kerjasama, pantang menyerah, berani, bertanggung jawab, menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan keterampilan taktik dan strategi olahraga dayung yang terdiri dari <i>rules of racing, race planning, race profile</i> dan strategi <i>post race recovery competition</i> dalam memenangkan kompetisi <i>level</i> daerah melalui simulasi sederhana sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

2. Fase E (Umumnya untuk Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan gerak spesifik olahraga dayung sebagai hasil analisis pengetahuan, prinsip latihan, taktik, dan teknik yang benar serta pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial melalui *monitoring* secara mandiri dan mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam penerapan teori olahraga dayung yang meliputi konsep, teknik, dan taktik olahraga dayung, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga dayung, konsep psikologi dalam melakukan aktivitas gerak sebagai landasan dalam persiapan kompetisi <i>level</i> nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
<p>Persiapan secara Fisik (<i>Physical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu menerapkan gaya hidup sehat dan keterampilan latihan peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i> sekaligus pemanfaatannya guna menunjang prestasi olahraga dayung dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari pada <i>level</i> baik mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, <i>power</i>, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu menerapkan hasil analisis penerapan keterampilan teknik olahraga dayung seperti, <i>balance, blade, handling, basic stroke sequence, rhythm stroke length, drive, recovery</i> serta prosedur penanganan perahu dan peralatannya baik di darat dan di air.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis berbagai macam konsep psikologis yang meliputi <i>goal setting, visualization, motivation, communication, relaxation, concentration</i>, dan <i>self talk</i> sehingga mampu menghadapi latihan dan kompetisi. Peserta didik mampu menerapkan pengembangan karakter melalui berbagai macam aktivitas baik latihan maupun kompetisi guna menumbuhkan karakter positif sebagai atlet yang berciri semangat, kerjasama, pantang menyerah, berani, bertanggung jawab, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemauan memperluas</p>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis taktik dan strategi olahraga dayung mencakup <i>rules of racing, race planning, race profile</i> dan strategi <i>post race recovery competition</i> dalam memenangkan kompetisi level nasional melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu mengevaluasi beragam pola yang ada dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan hasil evaluasi dan pengembangan gerak spesifik olahraga dayung dilandasi dengan pengetahuan yang benar serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur teori olahraga dayung yang meliputi konsep teknik, taktik, olahraga dayung sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik olahraga dayung, konsep psikologi dalam melakukan aktivitas gerak sebagai landasan dalam persiapan kompetisi <i>level</i> internasional.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi latihan peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang

Elemen	Capaian Pembelajaran
	prestasi olahraga dayung dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, <i>power</i> , kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi penerapan teknik olahraga dayung seperti, <i>balance, blade, handling, basic stroke sequence, rhythm stroke length, drive, recovery</i> serta prosedur penanganan perahu dan peralatannya baik di darat dan di air.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu mengevaluasi berbagai macam konsep psikologis yang meliputi, <i>goal setting, visualization, motivation, communication, relaxation, concentration</i> , dan <i>self talk</i> sehingga mampu menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter melalui berbagai macam aktivitas baik latihan maupun kompetisi guna menumbuhkan karakter positif sebagai atlet yang berciri semangat, kerjasama, pantang menyerah, berani, bertanggung jawab, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi taktik dan strategi olahraga dayung yang terdiri dari <i>rules of racing, race planning, race profile</i> , dan strategi <i>post race recovery competition</i> dalam memenangkan kompetisi <i>level</i>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	internasional melalui simulasi kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

## 7. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA KARATE

### A. Rasional

Cabang olahraga Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri dari negara Jepang yang masuk ke Indonesia mulai tahun 1963 dibawa oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Perkembangan olahraga Karate Indonesia berada di bawah induk organisasi Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Saat ini, cabang olahraga Karate banyak ditemukan sebagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan pada DBON (Desain Besar Olahraga Nasional). Karate juga masuk dalam salah satu cabang yang dipertandingkan pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), PON, SEA Games, dan Asian Games. Cabang olahraga Karate mempertandingkan dua kategori pertandingan yaitu *Kata* (seni) dan *Kumite* (Pertarungan). Karate sebagai cabang olahraga beladiri dan seni membentuk karakter unggul serta meningkatkan prestasi peserta didik secara menyeluruh dari segala aspek baik jasmani, mental, maupun emosional.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa pendidikan pada cabang olahraga Karate bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan raga, tetapi juga pembentukan karakter unggul yang tidak mudah menyerah dalam pencapaian prestasi. Karate 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, berkebhinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

### B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran pendidikan olahraga cabang Karate adalah membentuk individu yang terliterasi secara jasmani dalam usahanya meningkatkan prestasi dengan uraian sebagai berikut.

1. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani terkonsep untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan

individu, serta gaya hidup *bushido* Karate sepanjang hayat. (*bushido* adalah menekankan beberapa kombinasi dari kesederhanaan, kesetiaan, penguasaan seni bela diri, dan kehormatan sampai mati)

2. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan prestasi Karate dengan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, dan pola perilaku hidup sehat.
3. Mengembangkan pola gerak (*fundamental movement pattern*) dan keterampilan gerak (*motor skills*) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik Karate.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam rangka mencapai prestasi Karate sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (*personal and social responsibility*).
5. Mengembangkan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi Karate.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Karate sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

1. Mengorientasikan pada pembentukan peserta didik yang terliterasi teknik-teknik Karate dan mampu menerapkannya dalam proses pencapaian prestasi.
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 pendidikan olahraga cabang Karate.
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 dan berpegang pada Sumpah Karate yaitu sanggup memelihara kepribadian, sanggup

patuh pada kejujuran, sanggup mempertinggi prestasi, sanggup menjaga sopan santun, dan sanggup menguasai diri.

5. Pembelajaran pendidikan olahraga cabang Karate dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik, sesuai dengan karakteristik tugas gerak peserta didik dan lingkungan belajar.
6. 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.
7. Pendidikan olahraga cabang Karate dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan peserta didik untuk meningkatkan prestasi.
8. Memuat elemen-elemen persiapan secara teori, fisik, teknik, psikologis dan pengembangan karakter serta taktis.
9. Mata Pelajaran cabang olahraga Karate dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga Karate.

Elemen-elemen pada mata pelajaran Cabang Olahraga Karate serta deskripsinya dapat diuraikan sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan untuk menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya



Elemen	Deskripsi
	dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari setiap cabang olahraga, merupakan dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan secara fisik, menerapkan keterampilan gerak Karate, taktik dan strategi, serta psikologis dalam level kompetisi tertentu sebagai hasil pemahaman yang benar dan kepatuhan pada Sumpah Karate.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami teori berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, level fisik, mental, gizi, dan strategi dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> .
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi gerak fisik yang baik dalam

Elemen	Capaian Pembelajaran
	level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> . Peserta didik mampu menerapkan pengembangan koordinasi motorik yang menjadi prioritas pada fase ' <i>learning to train</i> ' dan penambahan latihan <i>plyometric</i> ringan ( <i>hopping/bounding</i> ), dan <i>jumping</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik menerapkan berbagai teknik <i>Kihon</i> : pukulan ( <i>Zuki</i> ), tendangan ( <i>Geru</i> ), kuda-kuda ( <i>Dachi</i> ), tangkisan ( <i>Uke</i> ) dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> sesuai dengan peraturan pertandingan.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu mematuhi Sumpah Karate dan memahami semangat <i>Bushido</i> pantang menyerah dengan menerapkan 1 puncak (tunggal) pada kompetisi utama di periodisasi latihan tahunan. Pada tahap ini peserta didik dapat berkompetisi 2 sampai dengan 4 partisipasi.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan taktik kompetisi yang sederhana dan strategi dalam pertandingan <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> sesuai level dan jenjang kompetisinya.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan secara fisik, menganalisis keterampilan gerak Karate, taktik dan strategi, serta psikologis dalam level kompetisi tertentu sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar dan penerapan Sumpah Karate.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori	Peserta didik mampu menganalisis teori

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Theoretical Preparation)</i>	berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, level fisik, mental, gizi, dan strategi dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> .
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menganalisis kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan keseimbangan fisik yang lebih baik dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> , serta memahami konsep ‘ <i>tapering dan peaking</i> ’ pada individu <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> . Peserta didik pada fase ‘ <i>train to train</i> ’ mampu secara rutin menjalankan latihan fisik pada pra-kompetisi, subfase kompetisi dan pasca kompetisi.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menganalisis berbagai teknik <i>Kihon</i> : pukulan ( <i>Zuki</i> ), Tendangan ( <i>Geru</i> ), kuda-kuda ( <i>Dachi</i> ), tangkisan ( <i>Uke</i> ), Bantingan ( <i>Nage Waza</i> ) dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> sesuai dengan peraturan pertandingan serta menyempurnakan keterampilan dan menetapkan latihan teknik pada pra kompetisi, sub-fase kompetisi, dan pasca kompetisi.
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan Sumpah Karate dan Semangat <i>Bushido</i> pantang menyerah dengan menerapkan 2 puncak pada kompetisi utama di periodisasi latihan tahunan. Pada tahap ini peserta didik dapat berkompetisi 6 sampai dengan 8 partisipasi.
Persiapan secara Taktis <i>(Tactical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menganalisis strategi dalam pertandingan <i>Kata</i> dengan meningkatkan kemampuan membaca lawan atau <i>Kumite</i> dengan

Elemen	Capaian Pembelajaran
	menerapkan kemampuan menyerang dan bertahan.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan secara fisik, mengevaluasi berbagai teknik Karate, taktik dan strategi, serta psikologis pada level kompetisi tertentu yang dilandasi dengan hasil kemampuan melakukan evaluasi dengan pengetahuan yang benar dan mempraktikkan Sumpah Karate.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi teori berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, level fisik, mental, gizi, dan strategi dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> .
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan keseimbangan fisik yang sangat baik dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> . Peserta didik pada fase <i>'training to compete'</i> ini mampu mengoptimalkan persiapan fisik dengan peningkatan secara bertahap pada volume dan intensitas latihan.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi berbagai teknik dengan sangat individual dalam level kompetisi <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> sesuai peraturan pertandingan.
Persiapan secara Psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu mempraktikkan Sumpah Karate, mengembangkan belajar bersaing dalam berbagai keadaan yang bersifat individual (spesialisasi dalam <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> ), dan fokus total pada kompetisi yang

Elemen	Capaian Pembelajaran
	diikuti.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi strategi dalam pertandingan <i>Kata</i> atau <i>Kumite</i> di mana taktik harus sangat individual dan sudah diperkenalkan pada analisis diri, perencanaan, dan analisis lawan.

## 8. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA MENEMBAK

### A. Rasional

Olahraga menembak yang seringkali dikaitkan dengan disiplin, fokus, dan presisi, memiliki akar sejarah yang panjang dan mendalam. Sejak zaman purba manusia telah memanfaatkan kemampuan menembak untuk berburu, melindungi diri, dan bahkan sebagai bentuk seni. Namun, dalam konteks modern, olahraga menembak telah berevolusi menjadi sebuah disiplin olahraga yang kompleks, menuntut kombinasi antara keterampilan fisik, mental, dan teknis yang tinggi. Cabang olahraga menembak merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dan unggulan yang termasuk dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Melibatkan olahraga menembak dalam kurikulum pendidikan keolahragaan memiliki sejumlah manfaat signifikan, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Olahraga menembak membentuk karakter nilai-nilai disiplin, kesabaran, dan tanggung jawab yang tinggi, peningkatan konsentrasi dan fokus, pengembangan ketrampilan motorik halus, peningkatan kepercayaan diri, pengenalan terhadap senjata secara aman, dan preservasi budaya.

Olahraga menembak adalah olahraga kompetitif yang termasuk dalam olahraga akurasi dan presisi dengan menggunakan dua jenis senjata yaitu senjata api dan senjata angin. Menembak mulai menjadi bagian dari nomor Olimpiade modern sejak langkah pertamanya.

Dalam Pertandingan Olimpiade pertama yang diadakan di Athena pada tahun 1896, cabang olahraga menembak merebutkan 15 medali emas. Selain Olimpiade sebagai event tertinggi di cabang olahraga menembak, ada beberapa event yang tidak kalah bergengsi seperti World Cup, Europe Air Gun, Asian Air Gun, Asian Games, Sea Games dan juga Pekan Olahraga Nasional (PON).

Di tahun 1950, menembak baru masuk ke dalam cabang olahraga dan kemudian terbentuklah Perhimpunan Olahraga Perburuan Indonesia (PORPI). Mulai saat itu olahraga menembak mulai memiliki peminat tersendiri. Pada tanggal 17 Juli 1960 resmi didirikan Persatuan Menembak Sasaran dan Berburu Seluruh Indonesia (PERBAKIN) di Jawa Timur.

Sebagaimana ditetapkan ISSF (*Internasional Shooting Sports Federation*), menembak yang dikenal saat ini mencakup 4 disiplin yang berbeda; yaitu (1) senjata laras pendek dengan jarak 10 m, 25 m, dan 50 m (*10 m Air Pistol Men, 50m Pistol Men, 25 m Pistol Women, 25 m Rapid fire Pistol Men, Standard Pistol Men dan 25 m Centre Fire Pistol Men*), (2) Senjata laras panjang jarak 10 m, 50 m, dan 300 m (*10 m Air Rifle Men, 10 m Air Rifle Women, 50 m Rifle 3 Positions Men, 50 m Rifle 3 Positions Women, 50 m Rifle Prone Men, 50 m Rifle Prone Women, 300 m Rifle 3 Position Men, 300 m Rifle 3 Position Women, 300 m Rifle Prone Men, 300 m Rifle Prone Women*), (3) *Shootgun* atau senapan patah (*Skeet Men, Skeet Women, Trap Men, Trap Women*), (4) Sasaran bergerak (*Running target Men and Women*). ISSF juga memanfaatkan postur tubuh untuk tidak menjadi halangan dalam mengikuti semua nomor pertandingan menembak. Setiap atlet menembak diharapkan mempunyai kemampuan fisik yang baik dan prima. Beberapa unsur-unsur fisik yang dibutuhkan yaitu (1) *core*, (2) *strength*, (3) *flexibility* dan ditopang juga dengan kecerdasan IQ (*Intelligence Quotients*) dan EQ (*Emotional Intelligence*).

Olahraga menembak meskipun tampak individualistik, sebenarnya juga mengandung nilai-nilai yang sejalan dengan Pancasila. Atlet menembak seringkali memohon berkah kepada Tuhan sebelum bertanding. Hal ini menunjukkan kepercayaan mereka terhadap Tuhan. Dalam olahraga menembak ada aturan-aturan yang harus ditaati oleh semua peserta tanpa kecuali. Hal ini menunjukkan sikap adil dan beradab dalam berkompetisi. Atlet menembak dari berbagai daerah di Indonesia seringkali bersatu dalam tim untuk mewakili

negara. Hal ini menunjukkan semangat persatuan dan kesatuan. Dalam olahraga menembak keputusan-keputusan penting seringkali diambil secara musyawarah untuk mufakat, seperti dalam menentukan strategi pertandingan. Olahraga menembak memberikan kesempatan yang sama bagi semua orang untuk berprestasi tanpa memandang latar belakang sosial atau ekonomi. Dengan demikian pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Menembak diharapkan mampu mengembangkan 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 Cabang Olahraga Menembak bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam:

1. Memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi teori, konsep, prinsip, dan prosedur olahraga menembak.
2. Meningkatkan kondisi fisik, keterampilan, pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga menembak.
3. Memahami dan menerapkan teknik dasar menembak dengan baik dan benar.
4. Memahami dan menerapkan seluruh unsur-unsur psikologis dan pengembangan karakter yang terkandung dalam cabang olahraga menembak dengan baik dan benar.
5. Memahami dan menerapkan peraturan dan strategi dalam olahraga menembak secara baik dan benar.

## C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Menembak memiliki karakteristik seperti diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran Cabang Olahraga Menembak membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta

- didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
  4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
  5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
  6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga menembak mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
  7. Pembelajaran cabang olahraga ini disampaikan oleh guru atau pelatih cabang olahraga menembak yang memiliki sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga menembak.
  8. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga menembak memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.



Elemen-elemen pada mata pelajaran Cabang Olahraga Menembak serta deskripsinya dapat diuraikan sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, faktor keamanan, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi olahraga menembak sesuai dengan peraturan menembak yang berlaku mencakup konsep teknik olahraga menembak, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga menembak, konsep psikologi dalam melakukan aktivitas menembak.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> , sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi olahraga menembak dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari olahraga menembak yang mencakup gerak dasar, variasi, kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi mencakup <i>positioning, lifting, sighting, aiming, triggering, breathing, dan follow through.</i>
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan

Elemen	Deskripsi
<i>Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam olahraga menembak mencakup relaksasi, visualisasi, <i>imaginary</i> .
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan pertandingan dalam kompetisi melalui simulasi pertandingan sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya mencakup penyesuaian kondisi lapangan, <i>setting</i> peralatan dan perlengkapan.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya untuk Kelas VII, VIII dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu memahami dan menerapkan teori dasar menembak, teknik dasar menembak, latihan fisik, unsur-unsur psikologis, dan peraturan serta strategi dalam cabang olahraga menembak.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami berbagai teori terkait pola gerak dasar menembak, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan dasar menembak, prosedur, dan faktor keamanan.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan latihan fisik yang dibutuhkan secara menyeluruh pada cabang olahraga menembak mencakup <i>stamina, flexibility, strength, dan balance</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical</i> )	Peserta didik mampu menerapkan teknik dasar menembak mencakup <i>holding</i>

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>Preparation)</i>	<i>steadiness (coordination), posture (stance), lifting (fast lifting) guiding, dan breathing, sighting, aiming, triggering, breathing, dan follow through.</i>
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu memahami seluruh unsur-unsur psikologis dan pengembangan karakter yang terkandung dalam cabang olahraga menembak melalui relaksasi, konsentrasi, visualisasi, dan <i>mental training</i> .
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami peraturan dan <i>tactical preparation</i> secara baik dan benar seperti <i>apportioning time, range condition, light dan wind</i> .

2. Fase E (Umumnya untuk Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menganalisis teori dasar menembak, teknik dasar menembak, latihan fisik, unsur-unsur psikologis, peraturan, dan strategi dalam cabang olahraga menembak.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis berbagai teori pola gerak dasar menembak, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan dasar menembak, prosedur, dan faktor keamanan.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis latihan fisik yang dibutuhkan secara menyeluruh pada cabang olahraga menembak dengan baik dan benar yaitu <i>stamina, flexibility, strength, dan balance</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar menembak mencakup <i>holding steadiness (coordination), posture</i>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	<i>(stance), lifting (fast lifting) guiding, dan breathing, sighting, aiming, triggering, breathing, dan follow through.</i>
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menganalisis seluruh unsur-unsur psikologis dan pengembangan karakter yang terkandung dalam cabang olahraga menembak melalui relaksasi, konsentrasi, visualisasi dan <i>mental training</i> .
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis peraturan dan <i>tactical preparation</i> seperti <i>apportioning time, range condition, light</i> dan <i>wind</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu mengevaluasi teori dasar menembak, teknik dasar menembak, latihan fisik, unsur-unsur psikologis, peraturan, dan strategi dalam cabang olahraga menembak.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi berbagai teori pola gerak dasar menembak, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan dasar menembak, prosedur, dan faktor keamanan.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi latihan fisik yang dibutuhkan secara menyeluruh pada cabang olahraga menembak mencakup <i>stamina, flexibility, strength, dan balance</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi teknik dasar menembak dengan baik dan benar yaitu <i>holding steadiness (coordination), posture (stance), lifting (fast lifting) guiding, dan breathing, sighting,</i>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	<i>aiming, dan triggering</i>
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu mengevaluasi seluruh unsur-unsur psikologis dan pengembangan karakter yang terkandung dalam cabang olahraga menembak meliputi relaksasi, konsentrasi, visualisasi dan <i>mental training</i> .
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi peraturan dan <i>tactical preparation</i> seperti <i>apportioning time, range condition, light</i> dan <i>wind</i> .

## 9. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA PANAHAN

### A. Rasional

Panahan merupakan senjata paling tua yang digunakan oleh manusia sekitar 50.000 tahun yang lalu. Ahli Arkeologi memperkirakan dari lukisan di gua-gua yang sudah berumur 500.000 tahun menggambarkan penggunaan panahan oleh manusia untuk melindungi dirinya dan mencari makan. Pada perkembangannya, panahan dipandang sebagai media rekreasi atau untuk olahraga dimulai sejak tahun 1676 atas ide dari Raja Charles II dari Inggris yang menyebut bahwa panahan bisa dijadikan sebagai olahraga. Sejak saat itu hal tersebut mulai diikuti oleh negara-negara lain. Pada tahun 1844 di Inggris diselenggarakanlah kejuaraan nasional panahan yang diberi nama GNAS (*Grand National Archery Society*). Lalu diikuti oleh Amerika Serikat dengan kejuaraan nasionalnya yang pertama pada tahun 1879 di Chicago.

Organisasi Panahan di Indonesia yang bernama PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia) terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dan beliau menjabat sebagai Ketua Umum PERPANI pertama selama 24 (dua puluh empat) tahun dari tahun 1953 sampai dengan tahun 1977. Kemudian Indonesia menjadi anggota FITA (*Federation International Tir L 'Arc*) pada Tahun 1959 dalam kongres di Oslo, Norwegia yang saat ini berganti nama menjadi *World Archery*.

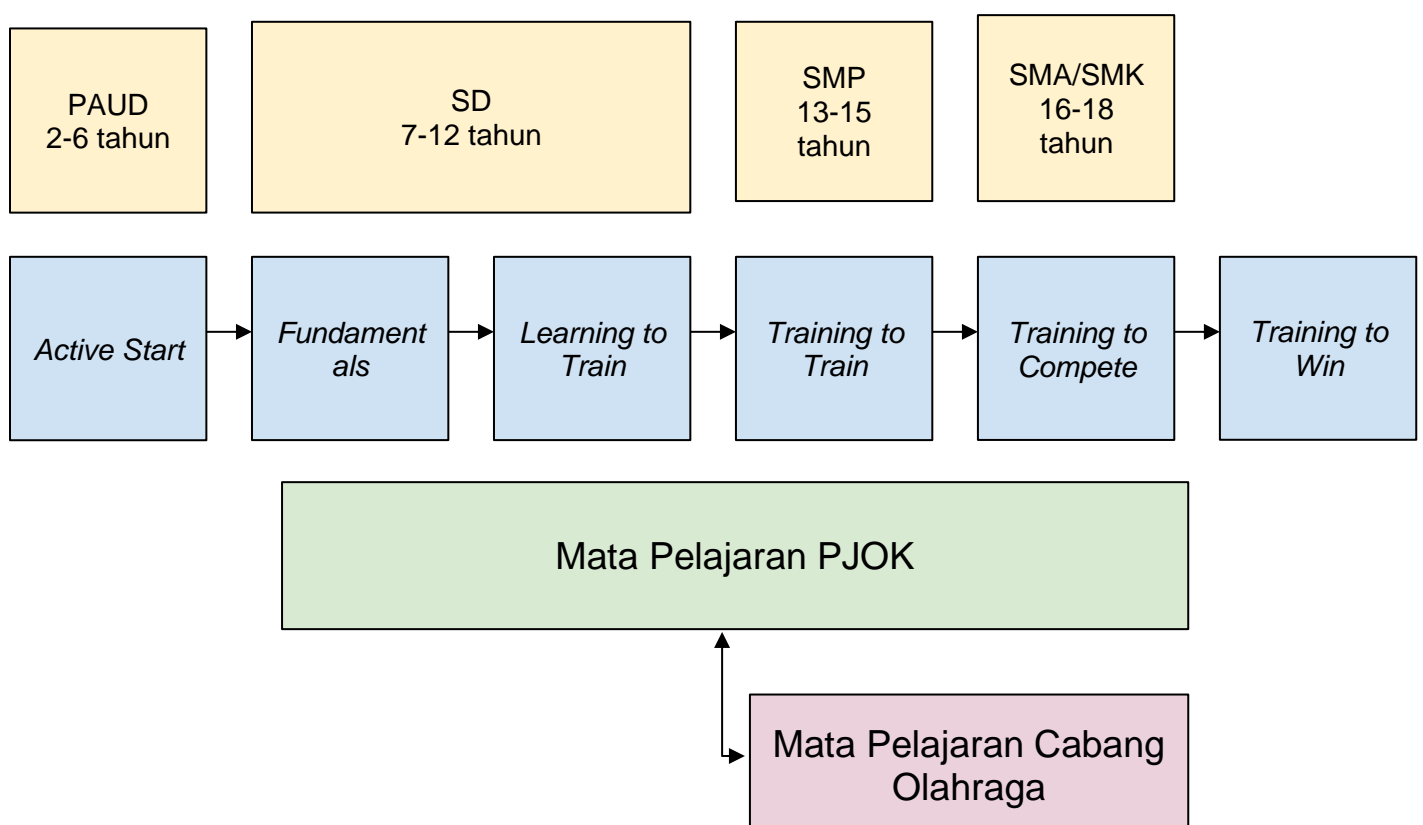
Olahraga panahan di Indonesia pernah mencatatkan sejarah yang cukup membanggakan, dimana pada event Olimpiade Seoul tahun 1988 tim beregu putri Indonesia berhasil mempersembahkan satu-satunya medali perak untuk kontingen Indonesia dan juga menjadi medali pertama dalam sejarah kontingen Indonesia selama mengikuti ajang Olimpiade musim panas.

Secara garis besar teknik memanah terbagi dalam 11 langkah, yaitu: (1) *stance*, (2) *nocking*, (3) *hooking* dan *gripping*, (4) *mindset*, (5) *set-up*, (6) *drawing*, (7) *anchoring*, (8) *loading/transfer to holding*, (9) *aiming & expansion*, (10) *release*, dan (11) *follow-through*. Untuk memperoleh keterampilan memanah yang baik ada beberapa hal yang harus diperhatikan, seperti: (1) kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot batang tubuh (punggung), daya tahan otot lengan, daya tahan *cardiovascular* (kapasitas aerobik), fleksibilitas, koordinasi, dan lain-lain; (2) teknik yang meliputi teknik dasar memanah dan mengatur interval dari satu panah ke panah lainnya dalam waktu beberapa menit; (3) peralatan yang meliputi kecocokan peralatan yang akan dipakai dan pengetahuan penyetelan alat (*tuning*); (4) psikologis yang meliputi motivasi, percaya diri, sportivitas, pengendalian diri, ketahanan dan mengatasi tekanan-tekanan, konsentrasi, kemauan untuk maju, dan lain-lain. Hal-hal tersebut di atas, harus mendapat porsi latihan yang memadai serta penanganan yang sungguh-sungguh dengan didasarkan pada teori-teori ilmiah yang ada. Panahan merupakan cabang olahraga yang memerlukan *feeling*, koordinasi, daya tahan, kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah yang baik. Panahan adalah olahraga keterampilan motorik halus dan kasar, dimana kesuksesan ditentukan oleh kapasitas untuk menembak target berulang kali secara tepat dan ketelitian yang luar biasa. Faktor-faktor diatas haruslah ditunjang dengan latihan yang baik serta kondisi fisik yang prima dalam kurun waktu yang cukup lama. Kondisi fisik yang dimaksud disini yaitu bahwa seorang pemanah tidak hanya sekedar memiliki kekuatan yang besar tetapi harus didukung oleh daya tahan yang baik agar penampilan atlet tersebut tidak hanya bagus pada awal gerakan saja, tetapi konsisten sampai akhir gerakan. Peserta didik dalam melakukan teknik dasar memanah dipengaruhi oleh beberapa faktor berupa fisik, teknik, dan mental. Faktor-faktor penting tersebut antara lain adalah koordinasi

gerak visual (ketepatan), rasa gerak (*feeling/sense of kinesthetics*), kekuatan lengan, daya tahan kekuatan, panjang tarikan, konsentrasi, keseimbangan tubuh dan kestabilan emosi.

Olahraga panahan merupakan olahraga dengan jenis keterampilan tertutup (*close skill*). Keterampilan tertutup adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Panahan atau memanah adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Dalam permainan ini, setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. Pembentukan karakter karena pembiasaan yang terus dilakukan akan membentuk dampak karakter positif antara lain ketenangan, keberanian, pengendalian emosi, kemampuan analisa yang tajam, kepercayaan diri, dan mental juara. Dengan nilai (*value*) yang digali dalam panahan akan memberikan banyak pilihan bagi siswa untuk menekuni olahraga panahan.

Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Panahan diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik yang menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak dengan mengembangkan dan menerapkan sistem pembinaan yang berlandaskan Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) agar dapat menunjang pencapaian prestasi secara optimal sebagaimana ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Penyelenggaraan mata pelajaran Cabang Olahraga Panahan, selain sebagai pembinaan prestasi olahraga diharapkan didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebhinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Panahan untuk jenjang pendidikan menengah adalah mengenalkan dan mengajarkan teori memanah, persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan psikologis dan perkembangannya, dan persiapan taktik yang diuraikan sebagai berikut:

1. Mampu memahami pemahaman teori dengan mengenalkan olahraga panahan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang olahraga panahan.
2. Meningkatkan kondisi fisik terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari.
3. Mengimplementasikan gerak-gerak dasar dalam upaya mengembangkan pola gerak dasar siswa yang terstruktur yang dilandasi dengan penerapan konsep teknik panahan 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. Mengembangkan kemampuan peserta latih dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

## C. Karakteristik



Mata pelajaran Cabang Olahraga Panahan menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan sebagai berikut.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga panahan membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga panahan

mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.

7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga panahan memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran cabang olahraga panahan diberikan/dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang mempunyai sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga panahan.

Elemen-elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Panahan dapat diuraikan sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Ruang lingkup elemen ini meliputi pemahaman tahapan teknik secara sempurna, pemahaman manfaat aktivitas memanah, analisis perkenaan anak panah, pengambilan keputusan, pelaksanaan instruksi, dan pengekspresian diri.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness</i>

Elemen	Deskripsi
	<p><i>related skills</i>), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari meliputi kekuatan, kelentukan, daya tahan <i>cardiovascular</i> (kapasitas <i>aerobic</i>), daya tahan kekuatan, daya ledak otot lengan, dan keseimbangan.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa kekhasan dari cabang olahraga panahan, merupakan dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi. Ruang lingkup elemen ini meliputi rangkaian teknik dasar memanah meliputi <i>stance, nocking, hooking</i> dan <i>gripping, mindset, set-up, drawing, anchoring, loading/transfer to holding, aiming &amp; expansion, release</i>, dan <i>follow-through</i>.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan mencakup sikap tenang dalam memanah, konsentrasi, percaya diri, pengendalian ketegangan atau kecemasan, pantang menyerah, berani, jujur, dan bertanggung jawab.</p>
<p>Persiapan secara Taktis (<i>Tactical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa penerapan strategi untuk memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya meliputi pengulangan gerakan teknik dasar panahan dalam berbagai jarak memanah (jarak dekat hingga jauh), penambahan intensitas penerapan gerak teknik memanah, pemahaman peraturan pertandingan dalam</p>

Elemen	Deskripsi
	latihan, dan penyusunan strategi penembakan untuk nomor tim/beregu.

D. Capaian Pembelajaran

1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan gerak dasar keterampilan teknik memanah, pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, dan landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, pengembangan kemampuan biomotorik, serta penguasaan teknik. Peserta didik juga mampu menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan gerakan motorik spesifik olahraga panahan serta memiliki kesiapan psikologis, taktik, dan strategi dalam menghadapi latihan dan kompetisi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) dalam berbagai pola gerak teknik dasar panahan, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan dasar panahan, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif pemanah dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah, dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang baik terkait kekuatan, kelenturan, daya tahan <i>cardiovascular</i> (kapasitas aerobik), daya tahan kekuatan, daya ledak otot lengan, dan keseimbangan, serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan panahan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah pada kategori baik.

Elemen	Capaian Pembelajaran
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu menampilkan berbagai keterampilan teknik dasar panahan meliputi <i>Stance, Nocking, Hooking</i> dan <i>Gripping, Mindset, Set-up, Drawing, Anchoring, Loading/Transfer to Holding, Aiming &amp; Expansion, Release</i>, dan <i>Follow-through</i> pada jarak dekat dalam <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i>.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan kompetisi yang memerlukan kemampuan mengatasi ketegangan atau kecemasan. Selain itu peserta didik memiliki sikap tenang dalam memanah, konsentrasi, dan percaya diri melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i>, dan relaksasi tingkat sederhana melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik juga memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi maupun secara sosial, serta bersedia membangun kerjasama dengan atlet lain.</p>
<p>Persiapan secara Taktis (<i>Tactical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik memiliki pengetahuan dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam kategori individu dan beregu dalam <i>level</i> kejuaraan daerah kabupaten/kota dan provinsi pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i>.</p>

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada teknik panahan, dan aktivitas di kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, menerapkan latihan pengembangan kemampuan biomotorik dalam spesifikasi olahraga panahan, pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani. Selain itu juga peserta memiliki kesiapan psikologis, serta taktik dan strategi dalam menghadapi latihan dan kompetisi, serta mulai dipersiapkan untuk dapat menghadapi kompetisi level nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan panahan, faktor-faktor pendukung biomotorik, berbagai keterampilan panahan, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif pemanah dalam persiapan kompetisi tingkat nasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang masuk dalam kategori sangat baik terkait kekuatan, kelentukan, daya tahan <i>cardiovascular</i> (kapasitas aerobik), daya tahan kekuatan, daya ledak otot lengan, dan keseimbangan, serta mampu menerapkan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap penerapan atau <i>utilization level</i> .
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menampilkan berbagai keterampilan teknik memanah yang baik diantaranya menguasai teknik <i>Stance, Nocking, Hooking</i> dan <i>Gripping, Mindset, Set-up, Drawing, Anchoring,</i>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	<i>Loading/ Transfer to Holding, Aiming &amp; Expansion, Release, dan Follow-through</i> yang baik pada jarak jauh dalam <i>level</i> penerapan atau <i>utilization</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan kompetisi yang memerlukan kemampuan mengatasi ketegangan atau kecemasan dan memiliki sikap tenang dalam memanah, konsentrasi, dan percaya diri melalui proses <i>visualisasi, imagery training</i> , dan relaksasi tingkat lanjutan melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Selain itu, peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan, dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pengetahuan dan keterampilan keterampilan taktis khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan pertandingan dalam <i>level</i> kejuaraan nasional pada <i>level</i> penguasaan keterampilan penerapan atau <i>utilization</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan merancang dan mengikuti beragam pola gerakan panahan yang ada, mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak (*motor skills*) teknik panahan yang dilandasi dengan pengetahuan yang benar, merancang beragam pola latihan, mempraktikkan program latihan

pengembangan kemampuan biomotorik dan pengukurannya, menerapkan pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani. Selain itu, peserta didik memiliki kesiapan psikologis, serta taktik dan strategi dalam menghadapi latihan dan kompetisi, serta mempersiapkan diri untuk menjuarai berbagai kompetisi nasional dan internasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak teknik memanah, faktor-faktor pendukung biomotorik berbagai keterampilan panahan, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif pemanah dalam persiapan kompetisi tingkat internasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik memiliki kemampuan motorik yang masuk dalam kategori sangat baik terkait kekuatan, kelentukan, daya tahan <i>cardiovascular</i> (kapasitas aerobik), daya tahan kekuatan, daya ledak otot lengan, keseimbangan, serta mampu melakukan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap unggul atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menampilkan berbagai keterampilan memanah yang sempurna dengan memanah pada target atau sasaran jarak jauh pada <i>level</i> mahir atau <i>proficiency</i> .
Persiapan Secara Psikologis	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis dalam mengatasi tekanan



Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	latihan dan ketegangan atau kecemasan saat berkompetisi. Selain itu, peserta didik mampu menerapkan sikap tenang dalam memamah, konsentrasi, dan percaya diri melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat mahir yang diperoleh melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik juga memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta mampu mengembangkan tingkat pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pengetahuan dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan kategori individu maupun beregu mencakup pengambilan keputusan dalam level kejuaraan internasional pada level mahir atau <i>proficiency</i> .

## 10. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA PANJAT TEBING

### A. Rasional

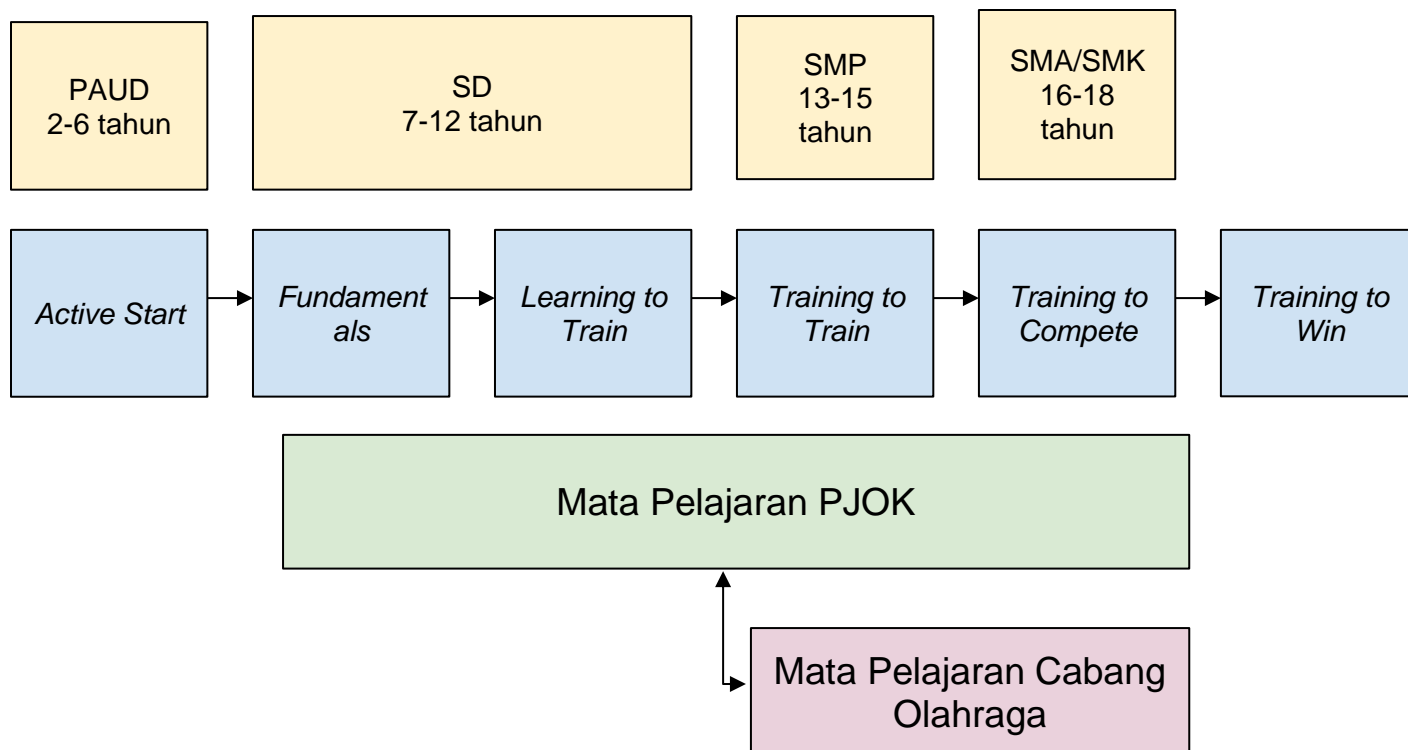
Olahraga panjat tebing (*sport climbing*) merupakan olahraga yang berkembang cukup pesat sejak dipertandingkan pada Asian Games 2018. Pada ajang Asian Games 2018 di Palembang atlet *speed* putra dan putri Indonesia meraih 3 medali emas. Mulai saat itu olahraga panjat tebing mendapat simpati dan semakin banyak peminatnya untuk berlatih panjat tebing.

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk menjadi cabang olahraga unggulan pada program Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Dengan masuknya panjat tebing dalam program DBON, maka perlu disusun rencana strategi yang terukur

sebagai acuan pencapaian tujuan dalam periode tahun 2021-2045 sebagai berikut: terwujudnya prestasi olahraga dunia melalui program pembinaan atlet jangka panjang secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang didukung oleh tenaga keolahragaan yang berkualitas, prasarana dan sarana, dan big data keolahragaan mulai dari Tahun 2021 sampai dengan 2045 dalam rangka mencapai target meraih peringkat ke-5 (kelima) pada Olympic Games dan Paralympic Games Tahun 2044. (Lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021).

Panjat tebing yang terdiri nomor lead, speed, dan boulder adalah olahraga yang menantang memerlukan skill keberanian yang tinggi, sehingga dapat membentuk karakter dan kompetensi bagi atlet. Karakter positif tersebut terbentuk karena pembiasaan yang dilakukan selama latihan seperti ketenangan, keberanian, pengendalian emosi, kemampuan analisa yang cepat dan efisien, bernalar kritis, mandiri, kepercayaan diri tinggi, kerja sama, dan pantang menyerah.

Pembelajaran panjat tebing diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik dengan pendekatan yang holistik. Fokus utamanya adalah pada pengembangan kualitas kebugaran jasmani serta perbendaharaan gerak yang kompleks dan bervariasi. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak hanya berkaitan dengan pembentukan fisik semata, tetapi juga melibatkan pengembangan seluruh aspek perkembangan manusia, termasuk keterampilan, bakat, dan potensi yang dimiliki oleh setiap anak. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan hak warga negara yang memiliki kecerdasan dan bakat istimewa untuk memperoleh pendidikan khusus. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang inklusif dan diferensial dalam pendidikan. Sekolah dituntut untuk memberikan perhatian khusus kepada peserta didik yang memiliki potensi istimewa termasuk di dalamnya adalah panjat tebing sebagai pilihan olahraga dengan berlandaskan pada Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) sebagaimana tertuang pada gambar di bawah ini.



Pendidikan panjat tebing tidak hanya memperkaya pengalaman olahraga peserta didik tetapi juga menyediakan lingkungan untuk mengembangkan keterampilan seperti penyelesaian masalah, pengambilan keputusan cepat, kerja tim, dan manajemen risiko. Ini menciptakan landasan yang kuat untuk pertumbuhan psikologis dan emosional yang seimbang, sambil meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh. Dengan demikian, integrasi panjat tebing dalam kurikulum tidak hanya mendukung pengembangan kualitas fisik siswa tetapi juga mempromosikan nilai-nilai penting seperti inklusivitas, penghargaan terhadap keberagaman bakat, dan pemberdayaan penuh potensi peserta didik sesuai dengan misi utama pendidikan. Pembelajaran olahraga panjat tebing selain sebagai pembinaan prestasi olahraga diharapkan didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebhinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

## B. Tujuan

Mata pelajaran Cabang Olahraga Panjat Tebing bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam:

1. Mengenalkan olahraga panjat tebing mulai dari konsep dan teori, prinsip-prinsip permainan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang olahraga panjat tebing.

2. Mengembangkan kesadaran diri arti pentingnya aktivitas olahraga panjat tebing untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, pola hidup sehat, dan kesejahteraan diri serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
3. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga panjat tebing dengan memelihara kebugaran jasmani.
4. Mengembangkan pola gerak, literasi gerak dan keterampilan gerak dasar yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, teknik, dan taktik olahraga panjat tebing.
5. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan yang demokratis dalam rangka mencapai prestasi olahraga panjat tebing.
6. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi, interaksi sosial, tantangan dan ekspresi diri.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Panjat Tebing menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga panjat tebing membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan

mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.

4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga panjat tebing mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga panjat tebing memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran Cabang Olahraga Panjat Tebing diberikan/dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang mempunyai sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga panjat tebing.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Panjat Tebing adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
<p>Persiapan secara Teori (<i>Theoretical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini mencakup pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, (<i>declarative knowledge</i>) dan prosedur (<i>procedural knowledge</i>) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya seperti ilmu gizi dan anatomi, fisiologi tingkat dasar serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan kompetisi yang berlaku meliputi konsep teknik pemanjatan, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga panjat tebing, dan konsep psikologi dalam beraktivitas.</p>
<p>Persiapan secara Fisik (<i>Physical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, komposisi tubuh, dan gaya hidup sehat.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa kekhasan dari olahraga panjat tebing, merupakan teknik dasar, variasi, dan kombinasi keterampilan jenis-jenis pegangan (<i>jugs, crimpers, pocket, pinches, slopers, underclings and sidepulls</i>), pijakan (<i>edges, hooking, smearing</i>), dan posisi tubuh (<i>manteling, slabs, overhangs, stemming, lay back, dropknee, kneebar, dyno/deadpoint, backstepping, flagging</i>).</p>

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam olahraga panjat tebing mencakup kerja keras, semangat, harga diri, pantang menyerah, dan sportivitas.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi menghadapi kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya mencakup tingkat kesulitan jalur, bentuk pegangan, dan pijakan serta medan pemanjatan.

D. Capaian Pembelajaran

1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan mengidentifikasi, menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai dalam olahraga panjat tebing, menganalisis komponen kebugaran jasmani yang sesuai dengan olahraga panjat tebing, menerapkan berbagai pola gerak dan teknik dasar panjat tebing secara sederhana, memahami kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, dan mempraktikkan taktik serta strategi pada pada *level* kejuaran daerah kabupaten/kota dan provinsi secara jujur dan bertanggung jawab secara pribadi serta sosial.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai dalam olahraga panjat tebing (variasi <i>handholds</i> dan <i>footholds</i> ), gerakan <i>warming up</i> sebelum dan <i>cooling down</i> setelah melakukan teknik dasar panjat

Elemen	Capaian Pembelajaran
	tebing, standar operasional prosedur keselamatan ( <i>safety procedure</i> ) dalam olahraga panjat tebing, serta teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis, dan peningkatan kondisi fisik dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis komponen kebugaran jasmani yang sesuai dengan olahraga panjat tebing (komponen fisik dominan) seperti kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan pada olahraga panjat tebing, dan mampu mendemonstrasikan model-model latihan kebugaran pada olahraga panjat tebing tingkat dasar.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan berbagai pola gerak dan teknik dasar panjat tebing secara sederhana mulai dari variasi pegangan ( <i>jugs, crimpers, pocket, pinches, slopers, underclings and sidepulls</i> ), variasi pijakan ( <i>edges, hooking, smearing</i> ) dan gerak dasar posisi tubuh ( <i>mantling, slabs, overhangs, stemming, layback, drop knee, kneebar, dyno/deadpoint, backstepping, flagging</i> ) pada level pengendalian atau <i>control level</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan manajemen perasaan melalui berbagai teknik latihan mental ( <i>decision making, management emotion, confidence, effort, management anxiety, mental imagery</i> ). Peserta didik memahami kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, dan menunjukkan kedekatan spiritual kepada Tuhan,



Elemen	Capaian Pembelajaran
	memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi persaingan global dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi maupun secara sosial, serta bersedia membangun kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami kategori dan prosedur perlombaan panjat tebing, memahami peraturan dan penilaian dalam perlombaan panjat tebing, serta mampu menganalisis jalur panjatan yang telah disediakan oleh pembuat jalur pada <i>level</i> kejuaraan daerah kabupaten/kota dan provinsi pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> . (khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan)

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan mengidentifikasi, menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar lanjutan yang harus dikuasai dalam olahraga panjat tebing, memiliki kemampuan motorik yang masuk dalam kategori sangat baik, mendemonstrasikan berbagai ragam pola gerak dan gerak dasar, mengontrol emosi dan kecemasan, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, mempraktikkan taktik strategi pada kompetisi tingkat nasional secara jujur dan bertanggung jawab secara pribadi serta sosial.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami keterampilan pola gerak dan gerak dasar lanjutan (variasi <i>handholds</i> dan <i>footholds</i> ) dalam berbagai pola gerak dominan, faktor-faktor pendukung biomotorik, faktor-faktor pendukung dan penghambat

Elemen	Capaian Pembelajaran
	<p>dalam olahraga panjat tebing, klasifikasi/nomor dalam perlombaan panjat tebing, yaitu <i>lead</i>, <i>boulder</i>, dan <i>speed</i>, <i>safety procedure</i> (prosedur keselamatan dan keamanan) dirinya sendiri dan orang lain saat pemanjatan, serta berbagai literasi gerak efektif yang menunjang keterampilan panjat tebing dalam persiapan kompetisi tingkat nasional.</p>
<p>Persiapan secara Fisik (<i>Physical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik memiliki kemampuan motorik yang masuk dalam kategori sangat baik (kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, reaksi, <i>power</i>, akurasi, koordinasi). Peserta didik mampu memahami manfaat dari kebugaran jasmani, sesuai dengan kebutuhan dan klasifikasi nomor dalam perlombaan (<i>speed</i>, <i>lead</i> dan <i>boulder</i>).</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu mendemonstrasikan berbagai ragam pola gerak dan gerak dasar pada olahraga panjat tebing, yaitu variasi pegangan, pijakan, dan posisi tubuh pada tingkat lanjut, menganalisis gerakan dari karakteristik bentuk pegangan pada media panjat (<i>jug</i> atau <i>bucket</i>, <i>incurt</i>, <i>pocket</i>, <i>undercut</i>, <i>pinch grip</i>, <i>sloper</i>, <i>crack</i>, <i>edge</i>, <i>chimneys</i>, <i>smearing</i>, <i>crack</i>, <i>campussing</i>, dan <i>dyno</i>), serta menerapkan pola gerakan dalam olahraga panjat tebing (<i>outside edge</i>, <i>flag</i>, <i>twist lock</i>, <i>drop knee</i>, <i>diagonal movement</i>, <i>parallel movement</i>, <i>body tension</i> dan <i>frogging</i>).</p>

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu mengontrol emosi dan kecemasan sebelum bertanding dan pada saat bertanding, menerapkan teknik latihan mental pada saat melakukan pemanjatan, menunjukkan kedekatan spiritual kepada Tuhan, mengambil keputusan dengan cepat dan efektif saat melakukan pemanjatan atau perlombaan panjat tebing tingkat lanjutan, memiliki karakter positif sebagai peserta yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi persaingan global dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pengetahuan tentang tips dan trik (strategi) dalam mengikuti perlombaan panjat tebing, mampu memahami kategori perlombaan dan teknis penilaian, mematuhi aturan perlombaan, serta menganalisis dan menentukan observasi jalur pemanjatan dengan cepat dan efektif sehingga dapat memaksimalkan kemampuan dan keterampilan khususnya yang berkaitan dengan kecermatan pengambilan keputusan dalam perlombaan panjat tebing tingkat nasional.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi, memodifikasi, menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar tingkat lanjutan yang harus dikuasai dalam olahraga panjat tebing, menganalisis

komponen fisik biomotorik dan kebugaran jasmani serta manfaatnya untuk olahraga panjat tebing tingkat lanjutan, menerapkan pola gerak variasi dan kombinasi pola gerak pada tingkatan mahir, memiliki mental emosional yang sehat dan kesadaran spiritual yang tinggi, serta mempraktikkan taktik strategi pada kompetisi di tingkat nasional dan internasional secara jujur dan bertanggung jawab secara pribadi serta sosial.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami gerak efektif pada olahraga panjat tebing tingkat lanjutan dan standar operasional keselamatan serta keamanan pada olahraga panjat tebing tingkat lanjut.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menganalisis komponen fisik biomotorik dan kebugaran jasmani serta manfaatnya untuk olahraga panjat tebing tingkat lanjutan dan mencapai hasil tes kebugaran jasmani yang mendukung performa olahraga panjat tebing tingkat lanjut.
Persiapan secara Teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan pola gerak variasi dan kombinasi pola gerak pegangan, pijakan dan posisi tubuh, pola pegangan ( <i>jug</i> atau <i>bucket</i> , <i>incut</i> , <i>pocket</i> , <i>undercut</i> , <i>pinch grip</i> , <i>sloper</i> , <i>crack</i> , <i>campusing</i> , dan <i>chimneys</i> ), pola gerak pijakan ( <i>edge</i> , <i>smearing</i> , dan <i>crack</i> ), serta gerak posisi tubuh ( <i>outside edge</i> , <i>flag</i> , <i>twistlock</i> , <i>drop knee</i> , <i>diagonal movement</i> , <i>parallel movement</i> , <i>dyno</i> , <i>body tension</i> , dan <i>frogging</i> ) pada tingkatan mahir. Peserta didik telah menentukan nomor panjat tebing yang akan dikuasai ( <i>lead</i> , <i>speed</i> , dan/atau <i>boulder</i> )
Persiapan secara Psikologis	Peserta didik memiliki mental emosional yang sehat, memiliki kesadaran spiritual

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Psychological Preparation)</i> dan Pengembangan Karakter	yang tinggi, dan mampu mengendalikan diri sebagai faktor pendukung dalam menampilkan performa yang prima saat berlatih, sebelum perlombaan, saat mengikuti perlombaan, dan setelah perlombaan panjat tebing di tingkat nasional dan internasional.
Persiapan secara Taktis <i>(Tactical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengaplikasikan tips dan trik (strategi) untuk memenangkan perlombaan panjat tebing dan mengukir prestasi di tingkat nasional dan internasional secara jujur dan bertanggung jawab secara pribadi serta sosial.

## 11. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

### A. Rasional

Pencak silat merupakan olahraga beladiri budaya bangsa Indonesia yang sudah dipertandingkan pada tingkat internasional baik yang bersifat *single event* maupun *multi event*. Pada *single event*, pencak silat sudah dipertandingkan pada level Kejuaraan Dunia dan menjadi agenda rutin yang diselenggarakan dalam dua tahun sekali di berbagai negara anggota PERSILAT. Untuk *multi-event*, pencak silat sudah dipertandingkan pada level Asia Tenggara yaitu SEA Games dan menjadi salah satu cabang olahraga yang selalu dipertandingkan pada event tersebut. Pada *multi-event* Tingkat Asia, pencak silat untuk pertama kalinya dipertandingkan pada event Asian Games 2018 dan menjadi sejarah untuk seluruh masyarakat pencak silat khususnya di Tingkat Asia. Selain dalam hal prestasi, pada Sidang ke-14 Komite Warisan Budaya Tak Benda UNESCO di Bogota, Kolombia, 12 Desember 2019, pencak silat ditetapkan ke dalam UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*. Komite Warisan Budaya Tak Benda UNESCO memandang pelestarian tradisi pencak silat telah menunjukkan aspek yang mendorong penghormatan dan persaudaraan serta mendorong kohesi sosial, tidak hanya di satu wilayah, tetapi juga secara nasional

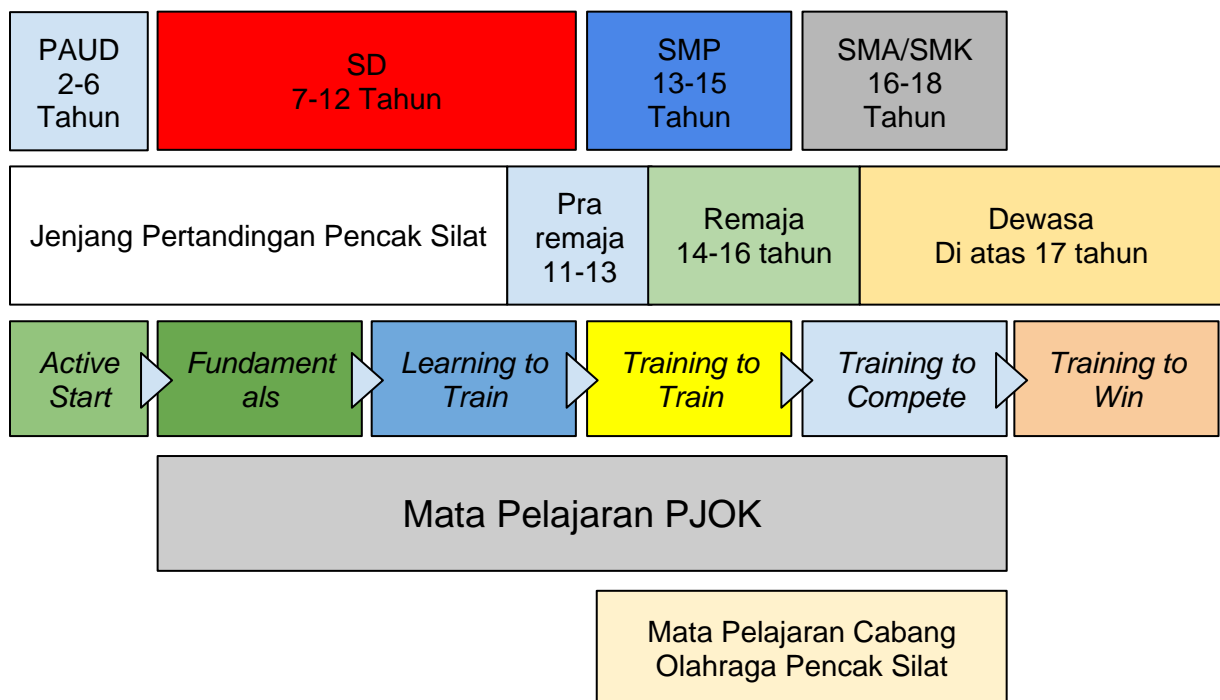
bahkan di dunia internasional. Penetapan tradisi pencak silat dalam Warisan Budaya Tak Benda UNESCO merupakan bentuk pengakuan dunia internasional terhadap arti penting Pencak Silat sebagai seni bela diri yang dimiliki nenek moyang bangsa Indonesia yang diturunkan dari generasi ke generasi dan masih berkembang sampai hari ini. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa pencak silat sudah dapat diterima oleh kalangan internasional. Untuk itu kajian-kajian tentang pencak silat dengan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi harus selalu dikembangkan agar dapat diterima sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Asian Games dan Olimpiade.

*Pencak* silat adalah olahraga beladiri yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri yang membutuhkan komponen fisik utama seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan power. Adapun predominan sistem energi yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah anaerobik. Pencak silat terbagi ke dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, solo kreatif, ganda, dan regu. Semua kategori mempunyai peraturan dan ciri khas masing-masing. Kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik, taktik dan strategi bertanding. Babak dan waktu pertandingan untuk remaja dan dewasa dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak. Tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit bersih. Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Untuk kategori tunggal dan regu pesilat menampilkan gerakan secara benar, bertenaga, dan memiliki keindahan sesuai peraturan yang sudah dibakukan oleh PERSILAT. Sedangkan untuk nomor solo kreatif dan ganda pesilat menampilkan gerakan yang sudah dikoreografi/dibuat oleh masing masing pesilat secara logis, bertenaga, dan memiliki keindahan gerak yang disesuaikan dengan peraturan.

Ruang lingkup olahraga menurut Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan meliputi kegiatan: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga masyarakat, dan 3) olahraga prestasi. Untuk olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan

pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembangunan *Training Center Elite Athlete* dan *Indonesia Sports Schools* kelas dunia, renovasi Sentra Nasional Pembinaan Atlet Talenta Muda, dan penyediaan Prasarana dan Sarana Olahraga Pembinaan Talenta Muda Daerah berupa Sekolah Olahraga harus dilakukan secara bertahap dan kontinyu sesuai sasaran dari DBON periode Tahun 2021-2045.

Proses pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga tentunya membutuhkan atlet-atlet yang memiliki potensi yang tinggi. Untuk mendapatkan atlet berpotensi maka perlu adanya pembinaan dan pengembangan prestasi di usia produktif yaitu pada tingkat usia sekolah. Pembinaan olahraga di Indonesia seyogianya harus selalu ada peningkatan seiring dengan penerapan berbagai perkembangan ilmu dan pengetahuan di bidang olahraga. Pemanfaatan penemuan model-model latihan dan berbagai pemanfaatan hasil penelitian selayaknya telah diterapkan oleh pembina atau pelatih. Sejalan dengan itu pemerintah selalu berupaya maksimal untuk melaksanakan pembinaan berkesinambungan dengan mempertimbangkan beberapa sektor yang sangat vital. Upaya pemerintah telah dilakukan, dengan menerapkan model pembinaan olahraga pelajar sebagaimana terlihat pada gambar berikut ini.



Garis besar mengenai konsep proses pembinaan atlet jangka panjang tersebut diadopsi dari terminologi mengenai *Long Term Athletic Development Program (LTAD)* yang dapat dilakukan dengan beberapa

cara, di antaranya: 1) Pencapaian penguatan otot dan rangka (*Complete Ergosistema Primer*), 2) Pencapaian tingkat asupan gizi dan pembentukan energi yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga pencak silat (*Complete Ergosistema Sekunder*), 3) Pencapaian tingkat penggunaan energi sesuai dengan kebutuhan pada saat latihan dan bertanding sehingga menunjang pemulihan kondisi atlet secara menyeluruh dalam *Recovery System* (*Ergosistema Tersier*), 4) Penyusunan iklim lingkungan pembinaan yang kondusif di tempat latihan dengan segala fasilitas sarana dan prasarana penunjang keberhasilan program pembinaan, dan 5) Penyusunan iklim kompetisi yang didesain sesuai dengan penjenjangan sebagai upaya menciptakan atlet menuju usia emas dan pencapaian prestasi optimal ditingkat nasional dan internasional. Pencapaian prestasi optimal dapat diperoleh melalui sistem pembinaan yang dilakukan secara terencana, terprogram, terukur, dan sistematis sesuai dengan perkembangan yang ada dengan berbasis pada ilmu pengetahuan dan teknologi.

Mata pelajaran cabang olahraga Pencak Silat ini dapat diterapkan pada Sekolah Keberbakatan Olahraga dan Kelas Khusus Olahraga. Pembelajaran cabang olahraga Pencak Silat juga diharapkan mampu mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri serta memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga Pencak silat menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Pencak Silat adalah untuk mengenalkan dan mengajarkan dasar gerak, gerak dasar, teknik dasar, dan teknik lanjutan dengan uraian sebagai berikut:

1. Mengenalkan olahraga pencak silat mulai dari konsep dan teori, prinsip-prinsip, peraturan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang olahraga pencak silat.



2. Mengembangkan kesadaran diri arti pentingnya pencak silat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, aspek bela diri, pola hidup sehat, dan kesejahteraan diri serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
3. Menerapkan keterampilan dan strategi gerak yang dilandasi dengan konsep, prinsip, teknik, dan taktik strategi.
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 olahraga Pencak silat sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (*personal and social responsibility*).
5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kesenangan, keriang, interaksi sosial, tantangan dan ekspresi diri.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Pencak Silat menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga Pencak silat membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.

4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga Pencak silat mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga Pencak silat memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran cabang olahraga pencak silat dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga pencak silat.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Pencak Silat adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini mencakup pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik,

Elemen	Deskripsi
	<p>pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya seperti ilmu gizi dan anatomi, fisiologi tingkat dasar serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan yang berlaku meliputi konsep teknik dan aturan Pencak silat, konsep peningkatan kondisi fisik olahraga pencak silat, konsep psikologi dalam beraktivitas.</p>
<p>Persiapan secara Fisik (<i>Physical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan gaya hidup sehat, melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, <i>power</i>, komposisi tubuh, dan gaya hidup sehat.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa kekhasan dari Pencak silat, merupakan dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi mencakup dasar gerak, gerak dasar, teknik dasar, dan teknik lanjutan</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam pertandingan pencak silat mencakup disiplin, semangat, harga diri, pantang menyerah dan sportivitas.</p>

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta latih dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan pertandingan melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya mencakup pola menyerang, pola bertahan, pada pertandingan yang sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan memahami dan mempraktikkan keterampilan spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan teknik dasar dan lanjutan pencak silat, aktivitas kondisi fisik prestasi sesuai dengan prinsip latihan, menerapkan keterampilan dalam menerapkan taktik strategi bertanding sederhana, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai pencak silat.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami teknik dasar pencak silat, taktik strategi dasar, peraturan pertandingan, peningkatan kondisi fisik, pemantapan kondisi psikologis, dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis, dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah pada usianya.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan latihan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan dan <i>core strength</i> serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik

Elemen	Capaian Pembelajaran
	dominan pencak silat sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah pada <i>level</i> kategori baik serta menerapkan gaya hidup sehat sesuai kebutuhan latihan.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan berbagai teknik dasar pencak silat antara lain kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan dan jatuhan dengan baik pada kategori tanding dan jurus.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan sikap disiplin, fokus, percaya diri, pantang menyerah, nilai-nilai <i>olympism</i> dan relaksasi tingkat sederhana untuk mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan keterampilan dalam menerapkan taktik strategi bertanding sederhana, menampilkan taktik strategi bertanding kategori jurus dengan baik dalam pertandingan pencak silat pada di kejuaran daerah kabupaten/kota dan provinsi.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada fase E, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan mempraktikkan dan belajar menganalisa berbagai keterampilan gerak pada pencak silat dan peningkatan kondisi fisik dominan pencak silat dan mampu mempraktikkan taktik strategi pada kompetisi tingkat nasional sesuai jenjang usia dengan semangat pantang menyerah.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis teknik dasar pencak silat, taktik strategi dasar, peraturan pertandingan, peningkatan kondisi fisik, pemantapan kondisi psikologis, dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis, dalam persiapan kompetisi level nasional pada usianya.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis latihan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, <i>core strength</i> , kelincahan, akurasi, <i>power</i> serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan pencak silat sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap penerapan atau <i>utilization level</i> serta menerapkan gaya hidup sehat sesuai kebutuhan latihan .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis berbagai teknik dasar dan teknik lanjutan pencak silat antara lain kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, serangan tangan, serangan tungkai, bela, tarikan, jatuhan, dan <i>defence</i> jatuhan untuk kategori tanding dan mampu menampilkan keterampilan dengan baik kategori jurus.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan sikap disiplin, fokus, percaya diri, pantang menyerah, nilai nilai <i>olympism</i> , relaksasi tingkat sederhana berupa <i>imagery</i> dan visualisasi untuk mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis keterampilan dalam menerapkan taktik menyerang maupun bertahan serta menampilkan taktik dan strategi bertanding kategori jurus dalam pertandingan pencak silat di kejuaraan nasional pada <i>level</i> penerapan atau <i>utilization level</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada fase F, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan memahami, mempraktikkan dan menganalisis teknik lanjutan, taktik dan strategi bertanding, memiliki ketangguhan mental, goal setting kemenangan, kondisi fisik spesifik kebutuhan pertandingan pencak silat, menunjukkan nilai-nilai kognitif dan afektif dalam berperilaku berdasarkan filosofi pencak silat dan nilai-nilai aktivitas jasmani, serta mempersiapkan diri untuk mengikuti berbagai kompetisi nasional dan internasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis teknik lanjutan pencak silat, taktik dan strategi, peraturan pertandingan, peningkatan kondisi fisik, pemantapan kondisi psikologis, nutrisi untuk pertandingan, <i>recovery</i> dan teknik-teknik mengatasi stres akibat tekanan psikologis dalam persiapan kompetisi <i>level</i> internasional pada usianya.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis latihan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, akurasi, <i>power</i> , <i>strength endurance</i> , <i>speed endurance</i> , dan <i>power endurance</i> , mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik

Elemen	Capaian Pembelajaran
	dominan pencak silat sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap unggul atau <i>proficient</i> , serta menerapkan gaya hidup sehat sesuai kebutuhan latihan.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan menganalisis berbagai teknik lanjutan pencak silat antara lain serangan tangan, serangan tungkai, belaan, tarikan, kunciian jatuhan, dan <i>defence</i> jatuhan dengan baik pada kategori tanding dan mampu menampilkan keterampilan dengan sangat baik untuk kategori jurus.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik mampu menerapkan sikap disiplin, fokus, percaya diri, pantang menyerah, nilai-nilai <i>olympism</i> , relaksasi tingkat sederhana melalui <i>imagery</i> , visualisasi, <i>mental toughness</i> , dan daya juang memperoleh kemenangan untuk mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan keterampilan dalam menganalisis taktik strategi bertanding untuk memenangkan pertandingan (baik mengejar poin ataupun mengamankan poin) dan menampilkan taktik strategi bertanding kategori jurus pada pertandingan pencak silat di kejuaraan internasional pada <i>level</i> mahir atau <i>proficient</i> .

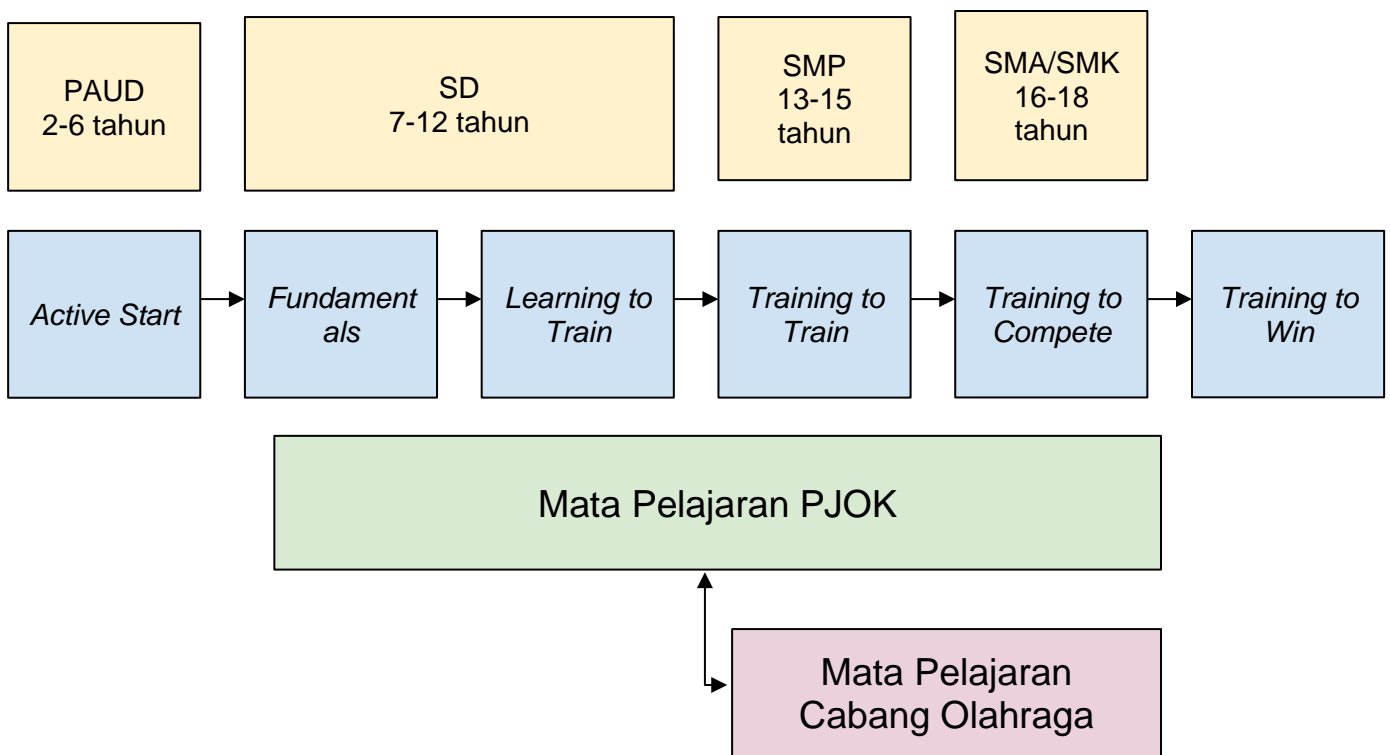
## 12. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA RENANG

### A. Rasional

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang terbaik (*The Best of Sport*) dan diminati di berbagai penjuru dunia. Cabang



olahraga renang merupakan cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dapat dilakukan oleh berbagai kelompok umur, mulai dari anak-anak kecil, pemula, *junior*, dan *senior*. Bahkan *master/veteran* pun masih banyak yang memilih cabang olahraga renang sebagai olahraga yang ditekuni. Sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi peserta didik di tiap daerah. Adapun kejuaraan renang yang biasa diselenggarakan seperti kejuaraan antar klub, antar pelajar, kejuaraan antar daerah, kejuaraan nasional, PON, SEA Games, Asian Games bahkan Olimpiade dan lain-lain. Cabang olahraga renang juga banyak ditemukan sebagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan pada DBON (Desain Besar Olahraga Nasional). Berenang bukan hanya dapat dilakukan di kolam renang (perairan tertutup) tetapi bisa juga dilakukan pada perairan terbuka, seperti pantai, sungai, danau. Tentunya ini sesuai dengan kondisi geografis negara kita sebagai negara kepulauan yang sebagian besar terdiri dari wilayah perairan dengan kurang lebih 75% dari luas wilayah Indonesia. Pendidikan olahraga cabang renang dilaksanakan di sekolah untuk dapat meningkatkan prestasi peserta didik secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan dengan mengembangkan dan menerapkan sistem pembinaan yang berlandaskan Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) sebagaimana terlihat pada gambar di bawah ini.



Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Renang juga diharapkan mampu mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri serta memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga renang menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran pada Cabang Olahraga Renang dapat diuraikan seperti berikut.

1. Mengimplementasikan gerak-gerak dasar dalam upaya mengembangkan pola gerak dasar siswa yang terstruktur yang dilandasi dengan penerapan konsep, teknik dan taktik secara umum. dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang olahraga renang termasuk peraturan perlombaan dan jenjang prestasi yang dicapai.
2. Memperdalam dan meningkatkan kemampuan fisik dalam cabang olahraga renang, mulai dari kondisi fisik untuk kebugaran dan kondisi fisik untuk keterampilan.
3. Menguasai teknik dalam cabang olahraga renang , mulai teknik dasar, lanjutan dan teknik/tahap unggul serta menguasai taktik dalam kejuaraan
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat, melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas olahraga renang sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility).
5. Mengetahui pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan

psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Renang menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik sebagaimana diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga renang membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Disini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan

meningkatkan penampilan gerak.

6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga renang mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga renang memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran cabang renang diajarkan/dilatih oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi khusus dalam cabang olahraga renang.

Elemen-elemen capaian pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Renang beserta deskripsinya dapat diuraikan sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik dan strategi olahraga renang sesuai dengan peraturan perlombaan cabang olahraga renang yang berlaku.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kebugaran ( <i>physical fitness related health</i> ) dan kondisi fisik terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi cabang olahraga renang dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan,

Elemen	Deskripsi
	keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, power, dan gaya hidup sehat.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari cabang olahraga renang yang menampilkan teknik baik sebagai teknik dasar pada <i>level</i> pengendalian atau <i>level control</i> , <i>level</i> penguasaan keterampilan penerapan atau <i>utilization</i> , maupun tahap unggul atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas dalam cabang olahraga renang.
Persiapan secara Taktik ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik cabang olahraga renang sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan berbagai aktivitas cabang olahraga renang sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, memonitornya secara mandiri, dan mampu mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani, serta menerapkan keterampilan taktik dengan baik sesuai standar yang berlaku.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami dan menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur teori cabang olahraga renang

Elemen	Capaian Pembelajaran
	<p>sebagai landasan dalam melakukan teori meliputi peningkatan kondisi fisik, teknik berenang, metodologi latihan, peraturan dan perlombaan renang, teori ilmu gizi, taktik dan strategi dan teori psikologi, berbagai sikap positif perenang dalam persiapan kompetisi level daerah, dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis pada kategori baik sesuai dengan standar yang berlaku.</p>
<p>Persiapan secara Fisik (<i>Physical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu memahami kemampuan fisik yang masuk dalam tahap dasar pada kategori baik sesuai standar yang berlaku terkait kebugaran dan kondisi fisik mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, keseimbangan dan <i>power</i>, serta mampu melakukan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai pada tahap penerapan tingkat dasar dalam rangka menunjang prestasi cabang olahraga renang.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu menerapkan berbagai teknik dasar / <i>level control</i> dalam berbagai jenis gaya renang seperti teknik gaya bebas, teknik gaya punggung, teknik gaya dada, teknik gaya kupu-kupu, teknik start dan pembalikan, serta luncuran pada kategori baik sesuai dengan standar yang berlaku.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan</p>	<p>Peserta didik memiliki kemampuan menganalisis tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses latihan visualisasi, <i>imagery training</i>, dan relaksasi tingkat sederhana dengan pelatihan</p>

Elemen	Capaian Pembelajaran
Karakter	mental sehari-hari dan kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang percaya diri, pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, dan tetap bersedia membangun kerjasama dengan peserta didik lain pada kategori baik sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis keterampilan taktik dengan baik sesuai standar yang berlaku berkaitan dengan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya yang terdiri dari latihan strategi dengan menggunakan <i>negative split</i> dan strategi dalam penyusunan tim estafet pada kejuaraan daerah.

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada cabang olahraga renang, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan, mempraktikkan latihan cabang olahraga renang, pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam cabang olahraga renang, serta menerapkan keterampilan taktik dengan sangat baik sesuai standar yang berlaku.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan dan mengembangkan gerakan renang berdasarkan konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan teori latihan-latihan meliputi

Elemen	Capaian Pembelajaran
	peningkatan kondisi fisik, teori teknik renang, metodologi latihan, peraturan dan perlombaan renang, teori ilmu gizi, taktik dan strategi, psikologi, berbagai sikap positif perenang dalam persiapan kompetisi tingkat nasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis pada kategori sangat baik sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengembangkan kemampuan fisik yang masuk dalam tahap lanjutan pada kategori sangat baik sesuai standar yang berlaku terkait kebugaran dan kondisi fisik terkait keterampilan mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, keseimbangan, <i>power</i> , serta mampu melakukan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai pada tahap penerapan tingkat lanjutan dalam rangka menunjang prestasi cabang olahraga renang.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan berbagai teknik lanjutan/ <i>utilization</i> dengan sangat baik sesuai standar yang berlaku dalam berbagai jenis gaya renang, seperti teknik gaya bebas, teknik gaya punggung, teknik gaya dada, teknik gaya kupu-kupu, teknik start, dan pembalikan pada kategori sangat baik sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi mencakup proses latihan visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat mahir melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki



Elemen	Capaian Pembelajaran
	karakter positif sebagai atlet yang berciri percaya diri, pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, dan mampu mengembangkan tingkat pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain pada kategori sangat baik sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan keterampilan taktik dengan sangat baik sesuai standar yang berlaku berkaitan dengan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi yang kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya, terdiri dari latihan strategi dengan menggunakan <i>negative split</i> dan strategi dalam penyusunan tim estafet pada kejuaraan nasional.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mengevaluasi dan mengembangkan dengan mengikuti beragam pola yang ada, mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan hasil evaluasi dan pengembangan gerakan pada cabang olahraga renang yang dilandasi dengan pengetahuan yang benar dan pola perilaku hidup sehat, mampu menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani, serta mampu mengevaluasi keterampilan taktik dengan excellent sesuai standar yang berlaku.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi gerakan renang berdasarkan konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan teori latihan-latihan

Elemen	Capaian Pembelajaran
	mencakup peningkatan kondisi fisik, teori teknik renang, metodologi latihan, teori peraturan dan perlombaan renang, teori ilmu gizi, taktik dan strategi, teori psikologis, berbagai sikap positif perenang dalam persiapan kompetisi tingkat internasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis pada kategori <i>excellent</i> sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang masuk dalam tahap unggul pada kategori <i>excellent</i> (sesuai standar yang berlaku) terkait kebugaran dan kondisi fisik terkait keterampilan mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, keseimbangan, dan <i>power</i> serta mampu melakukan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap penerapan tingkat tinggi dalam rangka menunjang prestasi cabang olahraga renang.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan berbagai teknik unggul/ <i>proficiency</i> dalam berbagai jenis gaya renang, seperti teknik gaya bebas, teknik gaya punggung, teknik gaya dada, teknik gaya kupu-kupu, teknik start, dan pembalikan pada <i>level excellent</i> sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi mencakup proses latihan visualisasi, <i>imagery training</i> , dan <i>relaxasi</i> tingkat unggul/ <i>proficiency</i> melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktek penerapannya dalam kompetisi. Peserta

Elemen	Capaian Pembelajaran
	didik memiliki karakter positif sebagai athlete yang berciri percaya diri, pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta mampu mengembangkan tingkat pergaulan ( <i>friendship</i> ) dan kerjasama dengan atlet lain pada kategori <i>excellent</i> sesuai standar yang berlaku.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi keterampilan taktik dengan <i>excellent</i> sesuai standar yang berlaku berkaitan dengan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi yang sangat kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya meliputi latihan strategi dengan menggunakan <i>negative split</i> , strategi dalam penyusunan tim estafet pada kejuaraan internasional.

### 13. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA SENAM

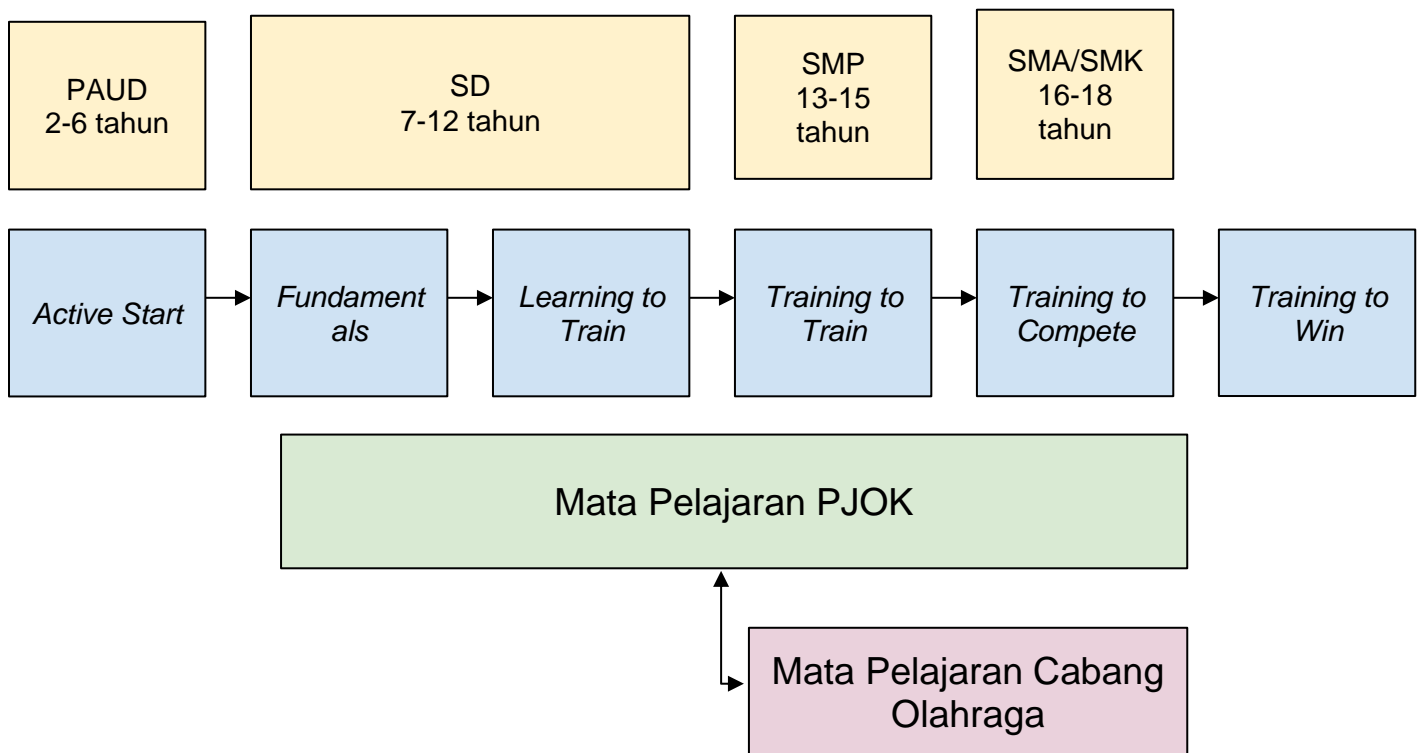
#### A. Rasional

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang sepatutnya menjadi olahraga unggulan Indonesia. Hal ini dikaitkan dengan potensi perolehan medali yang dapat diraih karena jumlah medali yang dipertandingkan dalam kejuaraan senam terbilang cukup banyak. Cabang olahraga senam mempertandingkan beberapa disiplin senam yang dipisahkan antara kelompok putra dan kelompok putri, jenis kompetisi pada setiap disiplinnya pun dibedakan menjadi tiga kompetisi, yaitu kompetisi beregu (1 medali), kompetisi perorangan per-alat (antara 4 medali hingga 6 medali), dan kompetisi juara serba bisa (satu medali).

Banyaknya nomor yang dipertandingkan dalam senam inilah yang menjadi poin penting mengapa Indonesia perlu menata dan mengembangkan senam secara serius agar siap bersaing di berbagai tingkat kejuaraan, mulai kejuaraan di tingkat Asia Tenggara (SEA Games), di tingkat Asia (Asian Games), dan Olimpiade. Tidak

mengherankan bahwa senam ditetapkan sebagai salah satu cabang olahraga unggulan Olimpiade dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) (Perpres Nomor 86 Tahun 2021). Sebagaimana ditetapkan FIG (Federation Internationale de Gymnastique), senam yang dikompetisikan dewasa ini mencakup disiplin yang berbeda, yaitu (1) Senam Artistik (Artistic Gymnastics) putra dan putri, (2) Senam Irama (RG/Rhythmic Gymnastics) putri, (3) Senam Trampolin (TG/Trampoline Gymnastics) putra dan putri (4) Senam Aerobik Sport (SAG/ Sport Aerobic Gymnastics) putra, putri dan mixed, (5) Senam Akrobatik (AG/Acrobatic Gymnastics) mixed, dan (6) Parkour.

Untuk bisa bersaing di tingkat internasional, Indonesia perlu mempersiapkan diri melalui upaya peningkatan kualitas pembinaan senamnya. Salah satu diantaranya dengan mengembangkan dan menerapkan sistem pembinaan yang berlandaskan Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) untuk seluruh Indonesia dan mempersiapkan agar olahraga senam dapat dikembangkan juga di satuan pendidikan sebagaimana tergambar di bawah ini.



Sukses dalam senam adalah hasil dari perencanaan dan persiapan ekstensif selama bertahun-tahun dan harus dimulai sejak usia muda belia (sekitar 6-7 tahun). Tentunya melalui pengenalan pola gerak dasar penting oleh orang tua, guru, pelatih, dan klub serta sekolah. Pembinaan jangka panjang berlaku untuk semua tingkatan pesenam dari semua disiplin senam. Program pengembangan jangka panjang

yang berhasil adalah hasil dari integrasi dan penyelarasan sistem senam yang berlaku di Indonesia, dengan semua mitra yang bekerja sama demi kepentingan terbaik pesenam.

Dasar gerakan dari senam adalah gerak dasar fundamental yang lebih dikenal juga sebagai pola gerak dasar. Adapun pola gerak dasar yang banyak dikembangkan dalam senam meliputi pola gerak seperti menolak, melayang, mendarat, bahkan mengayun dan berputar, serta beberapa gerak statik seperti menumpu, bergantung, serta keseimbangan. Gerakan-gerakan tersebut dikembangkan terus menjadi gerak spesifik senam yang kaya dan dapat terus dikembangkan secara kreatif, bersifat spesifik berdasarkan alat yang digunakan serta diperkaya oleh dipadukannya irama, musik, dan tarian ke dalamnya.

Dalam senam artistik putra dan putri, gerakan-gerakan tersebut ditampilkan dalam alat yang berbeda, seperti lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, kuda pelana, dan gelang-gelang. Dalam senam ritmik gerak-gerak tersebut disatukan dengan alat seperti bola, tali, pita, gada, dan simpai. Sedangkan pada disiplin senam lain, seperti senam akrobatik, senam *trampoline*, serta senam *sport aerobic* dan parkour, gerak-gerak spesifik yang berbasis kalestenik khusus berkembang menjadi sangat kompleks. Tidak mengherankan penekunan olahraga senam hingga *level* yang berjenjang tersebut sekaligus dapat mengembangkan berbagai kapasitas fisik, mental, emosional, dan moral, bahkan menyempurnakan kesadaran estetika dan etika serta keterampilan hidup (*life-skills*) yang kaya.

Pembelajaran cabang olahraga senam selain sebagai pembinaan prestasi olahraga diharapkan didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri serta memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis. Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga senam menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

## B. Tujuan

Tujuan mata pelajaran Cabang Olahraga Senam secara umum dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Mengenalkan olahraga senam mulai dari konsep dan teori serta prinsip-prinsip mekanika gerak senam dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang olahraga senam.
2. Mengembangkan kesadaran diri dalam arti pentingnya aktivitas senam untuk membantu anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu yang optimum, untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, pola hidup sehat, dan kesejahteraan diri serta gaya hidup aktif sepanjang hayat
3. Menerapkan keterampilan dan strategi gerak yang dilandasi dengan konsep, prinsip, strategi, teknik, dan taktik dalam menjalani dan mensukseskan keikutsertaan dalam kompetisi senam.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokrasi dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (*personal and social responsibility*).
5. mengeksplorasi pemahaman dan keterampilan strategi dan taktis pesenam dalam berbagai *level* kejuaraan.

## C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Senam menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga senam membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya

otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.

3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga senam mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga senam memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Senam adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini mencakup pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya seperti ilmu gizi dan anatomi, fisiologi tingkat dasar serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku meliputi konsep teknik senam, konsep peningkatan kondisi fisik pesenam, konsep psikologi dalam beraktivitas.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, komposisi tubuh, dan gaya hidup sehat.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini mengangkat perlunya peserta didik menguasai berbagai gerak, teknik dasar serta keterampilan senam berbasis <i>tumbling</i> dan <i>akrobatik</i> serta elemen khusus senam di semua alat, keterampilan senam berdasarkan tingkat kesulitan ( <i>difficulty</i> ) dari senam artistik, ritmik, <i>aerobic gymnastics</i> dan <i>trampoline</i> , gerak tari koreografi, dan gerak persyaratan khusus di setiap disiplin senam



Elemen	Deskripsi
	(baik rangkaian wajib maupun rangkaian bebas).
Persiapan secara Psikologis ( <i>psychological preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis dan mental emosional pesenam dalam mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat sederhana hingga tingkat mahir melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi, serta memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, serta jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial dan tetap bersedia membangun kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> ).	Elemen ini mengeksplorasi pemahaman dan keterampilan strategi dan taktis pesenam dalam menerapkan peraturan pertandingan dan upaya memenangkannya, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi I (Pertandingan beregu), kompetisi II (pertandingan serba alat) dan kompetisi III (pertandingan semua alat/serba bisa) dalam berbagai <i>level</i> kejuaraan.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan senam, memiliki kemampuan fisik yang baik serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan senam sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah, menampilkan berbagai gerak keterampilan senam berbasis *tumbling* dan akrobatik di semua alat, menguasai keterampilan

tingkat kesulitan B, C, dan Gabungan B+B+C atau C+C dari senam, memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, serta memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan senam, faktor-faktor pendukung biomotor, berbagai keterampilan senam hingga <i>level</i> 3-5, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif pesenam dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah, dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang baik terkait kekuatan, kelenturan, daya tahan, kecepatan, daya tahan-kecepatan, kelincahan, <i>power</i> , dan mampu menerapkan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan senam sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah pada <i>level</i> kategori baik. Pengembangan kapasitas fisik banyak menekankan pada peningkatan jarak gerak (kelenturan) pada daerah ekstremitas atas maupun bawah, pengembangan kekuatan pada posisi-posisi statis dengan beban tubuh yang meningkat, serta pengembangan keseimbangan yang semakin lama serta menghasilkan <i>counter balance</i> dan <i>counter-tension</i> yang semakin stabil, di samping menyempurnakan <i>power</i> lengan pada gerakan-gerakan menolakkan tubuh

Elemen	Capaian Pembelajaran
	ke tahap layangan kedua ( <i>second flight</i> ) yang tinggi <i>magnitude</i> nya.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai gerak keterampilan senam berbasis <i>tumbling</i> dan akrobatik di semua alat, menguasai keterampilan tingkat kesulitan B dan C dan gabungan B+B+C dari senam artistik, ritmik, <i>aerobic gymnastics</i> dan <i>trampoline</i> , gerak tari koreografi, dan gerak persyaratan khusus di setiap disiplin senam minimal setara dengan <i>level</i> pesenam 3-5 (baik rangkaian wajib maupun rangkaian bebas) pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi mencakup proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat sederhana melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, dan tetap bersedia membangun kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi I (pertandingan beregu), kompetisi II (pertandingan serba alat), dan kompetisi III (pertandingan semua alat/serba bisa) dalam <i>level</i> kejuaraan daerah

Elemen	Capaian Pembelajaran
	kabupaten/kota dan provinsi pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> .

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu memahami fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan senam, memiliki kemampuan fisik yang sangat baik, menampilkan berbagai gerak keterampilan senam berbasis *tumbling* dan akrobatik di semua alat, menguasai keterampilan tingkat kesulitan B, C, D serta gabungan B+C dan atau C+C dari senam, memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, serta memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi dalam *level* kejuaraan nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi dan mengembangkan fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan senam, faktor-faktor pendukung biomotor, berbagai keterampilan senam hingga <i>level</i> 6-8, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif pesenam dalam persiapan kompetisi tingkat nasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang masuk dalam kategori sangat baik terkait kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, daya tahan kecepatan, kelincahan, dan <i>power</i> , serta mampu melakukan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap penerapan atau <i>utilization level</i> . Pengembangan kapasitas

Elemen	Capaian Pembelajaran
	<p>fisik banyak ditekankan pada peningkatan jarak gerak (kelenturan) pada bagian-bagian tubuh sesuai gerakan, pengembangan kekuatan pada posisi-posisi statis dengan beban tubuh yang meningkat, serta pengembangan <i>power</i> lengan dan tungkai yang meningkatkan <i>magnitude</i> layangan pada gerakan-gerakan <i>tumbling</i>.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Peserta didik mampu menampilkan berbagai gerak keterampilan senam berbasis <i>tumbling</i> dan akrobatik di semua alat, menguasai keterampilan tingkat kesulitan B, C, D atau gabungan B+C atau B+C+B atau B+C+C dari senam artistik, ritmik, <i>aerobic gymnastics</i> dan <i>trampoline</i>, gerak tari koreografi, dan gerak persyaratan khusus di setiap disiplin senam minimal setara dengan <i>level</i> pesenam 6-8 (baik rangkaian wajib maupun rangkaian bebas) pada <i>level</i> penerapan atau <i>utilization</i>.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi mencakup proses visualisasi, <i>imagery training</i>, dan relaksasi tingkat lanjutan melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, serta jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, memiliki kemauan, serta</p>

Elemen	Capaian Pembelajaran
	memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi I (pertandingan beregu), kompetisi II (pertandingan serba alat), dan kompetisi III (pertandingan semua alat/serba bisa) dalam <i>level</i> kejuaraan nasional pada <i>level</i> penguasaan keterampilan penerapan atau <i>utilization</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan memahami fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan senam, melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan senam sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah, menampilkan berbagai gerak keterampilan senam berbasis *tumbling* dan akrobatik di semua alat, menguasai keterampilan tingkat kesulitan C, D, dan E atau gabungan C+C+D dari senam pada tahap *proficiency*, memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi, serta memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi dalam *level* kejuaraan internasional pada *level* mahir atau *proficiency*.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi dan mengembangkan fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai pola gerak dominan senam, faktor-faktor pendukung biomotor, berbagai keterampilan senam hingga <i>level</i> 9-10, prosedur dan peraturan pertandingan, berbagai sikap positif

Elemen	Capaian Pembelajaran
	pesenam dalam persiapan kompetisi tingkat internasional, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan <i>biomotorik</i> yang masuk dalam kategori unggul ( <i>excellent</i> ) terkait kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, daya tahan kecepatan, kelincahan, <i>power</i> , serta mampu melakukan pengembangan faktor fisik dominan sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap unggul atau <i>proficiency</i> . Pengembangan kapasitas fisik banyak ditekankan pada peningkatan unsur-unsur yang berpengaruh pada keberhasilan melakukan keterampilan tingkat tinggi, seperti pengembangan kekuatan, daya tahan pada posisi-posisi statis, serta pengembangan aspek keseimbangan statis dan dinamis yang melekat pada gerakan berkesulitan tinggi, yang juga memerlukan penambahan <i>power</i> pada otot seluruh tubuh, sehingga mendukung keberhasilan gerak dalam <i>magnitude</i> -nya yang optimal.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai gerak keterampilan senam berbasis <i>tumbling</i> dan akrobatik di semua alat, menguasai keterampilan tingkat kesulitan C, D, dan E atau gabungan gerakan C+C, atau C+D dari senam artistik, <i>ritmik</i> , <i>aerobic gymnastics</i> dan <i>trampoline</i> , gerak tari koreografi, dan gerak persyaratan khusus di setiap disiplin senam, minimal setara dengan <i>level</i> pesenam 9-10 (baik rangkaian wajib

Elemen	Capaian Pembelajaran
	maupun rangkaian bebas) pada <i>level</i> mahir atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi di mana sebagian masalah psikologis tersebut sudah dapat diatasi sendiri dan mengetahui untuk memperoleh bantuan pihak yang lebih berwenang dalam mengatasi stres melalui proses visualisasi, <i>imagery training</i> , dan relaksasi tingkat mahir melalui pelatihan mental sehari-hari dan praktik penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang berciri pantang menyerah, berani menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta mampu mengembangkan tingkat pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan peraturan pertandingan, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam penerapan peraturan kompetisi I (pertandingan beregu), kompetisi II (pertandingan serba alat), dan kompetisi III (pertandingan semua alat/serba bisa) dalam <i>level</i> kejuaraan internasional pada <i>level</i> mahir atau <i>proficiency</i> .

#### 14. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

##### A. Rasional

Sepak bola adalah olahraga permainan yang memasyarakat dan digemari oleh semua kalangan di seluruh dunia. Menjadikan cabang olahraga ini sebagai cabang olahraga difavoritkan untuk bisa berpartisipasi aktif pada pergelaran sepak bola pada event-event besar

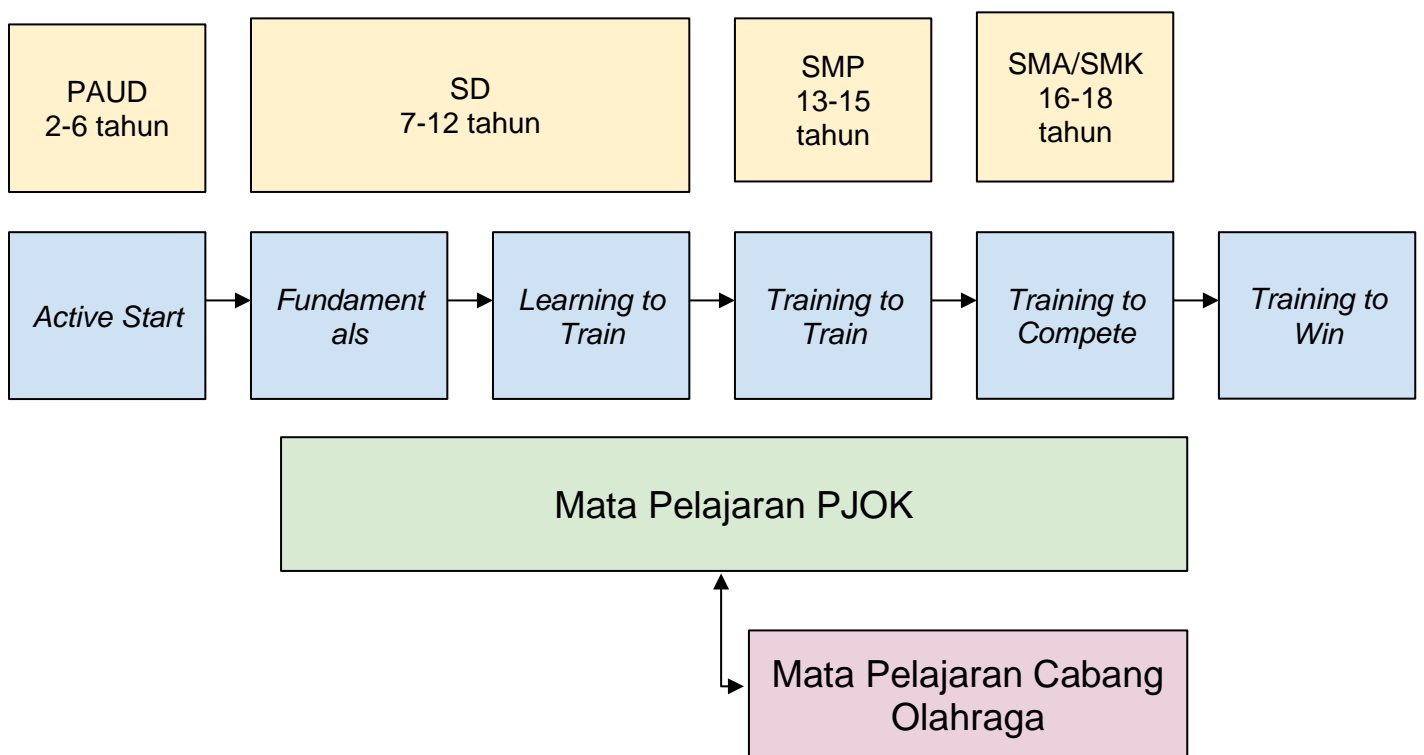


seperti Olimpiade, Asian Games, SEA Games, PON bahkan di event besar lainnya seperti mengikuti perhelatan kejuaraan sepak bola di piala Asia Tenggara, Piala Asia dan Piala Dunia adalah impian dari induk organisasi cabang olahraga sepak bola, baik bagi pelatih, pemain, manajer tim, dan staf lainnya untuk mencapai target yang maksimal di perhelatan kejuaraan tersebut. Pemerintah melalui Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 3 Tahun 2019 tentang Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional telah menginstruksikan untuk melakukan peningkatan prestasi sepak bola nasional dan internasional melalui pengembangan bakat.

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan secara beregu untuk menguasai bola didominasi dengan kaki. Walaupun anggota tubuh lainnya bisa digunakan pada kondisi tertentu, misalnya saat lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan. Oleh karena itu sangat membutuhkan komponen fisik untuk menjaga kebugaran tersebut seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power, dan daya tahan. Permainan sepak bola bisa dilakukan dengan strategi tertentu dalam menyerang, dalam bertahan yang menggunakan tempo cepat ataupun tempo lambat tergantung pola strategi yang digunakan. Sepak bola memiliki beberapa karakter atau beberapa kategori antara lain: pengalaman, personality, tingkah laku, dan keterampilan. Karakteristik permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan secara beregu untuk menguasai bola didominasi oleh kaki, walaupun anggota tubuh lainnya bisa digunakan dalam saat tertentu, misalnya saat lemparan kedalam menggunakan kedua tangan.

Begitu pesat perkembangan olahraga sepak bola ini bahkan seolah menjadikan cabang olahraga ini perlu diajarkan oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Oleh sebab itu, perlu kiranya pengetahuan yang dimiliki oleh seorang guru atau pelatih untuk mengetahui karakteristik permainan sepak bola. Misalnya permainan sepak bola adalah olahraga tim yang dimainkan berkelompok yang saling bekerjasama untuk mencapai tujuan dengan situasi-situasi yang berubah-ubah. Permainan tersebut membutuhkan keterampilan-keterampilan dasar bermain sepak bola dan aktivitas fisik yang baik. Apabila permainan itu dipelajari dan dimainkan dengan baik, sungguh-sungguh, disiplin, konsentrasi, penuh semangat, sportif akan menumbuhkembangkan karakter pada diri pemainnya. Sehingga proses pemenuhan kebutuhan individu meliputi aspek kognitif, afektif, dan

psikomotor secara utuh dapat terpenuhi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sepak bola sangat penting bagi kebugaran dan keragaman gerak pada peserta didik. Keragaman gerak sarat akan keterampilan gerak dan pesan-pesan penting seperti pantang menyerah dan hormat/respek terhadap lawan main. Pada tahun 2003 PBB mengungkapkan bahwa sepak bola mampu memainkan peran penting dalam sistem pendidikan dan bertindak sebagai “sekolah kehidupan”. Untuk itu diperlukan tempat untuk mewedahi minat dan bakat semua pada jenjang sekolah yaitu anak usia sekolah baik pada tingkat dasar, menengah ataupun lanjutan. Perlu kiranya menjadikan fokus dalam mengembangkan dan pembinaan yang kontinyu dan terukur. Gambar berikut memperlihatkan sistem pembinaan yang berlandaskan Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP)



Sepak bola juga dianggap sebagai penguatan karakter dan kecakapan hidup yang mencakup kompetensi dan keterampilan antar pribadi yang membantu seseorang mengambil keputusan yang tepat, memecahkan masalah, berpikir kritis dan kreatif, berkomunikasi secara efektif, membangun hubungan yang sehat, berempati dengan orang lain, serta mampu menghadapi dan mengelola kehidupannya dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga dapat menggambarkan karakter peserta didik yang mendukung Profil Pelajar Pancasila.

## B. Tujuan

Mata pelajaran Cabang Olahraga Sepak Bola bertujuan sebagai

pembelajaran bagi peserta didik dalam:

1. Memahami fakta, konsep, prinsip, (*declarative knowledge*) dan prosedur (*procedural knowledge*) peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya seperti ilmu gizi dan anatomi, fisiologi tingkat dasar serta penerapan taktik dan strategi dasar dalam permainan sepak bola.
2. Melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi/kebugaran fisik terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran fisik terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari.
3. Memahami teknik dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi. meliputi; passing, controlling, dribbling, shooting, heading dan throw-in.
4. Memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam permainan sepak bola
5. Mengembangkan pengembangan kemampuan peserta latih dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

### C. Karakteristik

Pembelajaran mata pelajaran Cabang Olahraga Sepak Bola menitikberatkan pada pembelajaran yang holistik, berpusat pada perkembangan peserta didik, menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan dan mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Mata pelajaran Cabang Olahraga Sepak Bola diberikan/dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga sepak bola.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Sepak Bola adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical</i>	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep,

Elemen	Deskripsi
<i>Preparation)</i>	prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya seperti ilmu gizi dan anatomi, fisiologi tingkat dasar serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku mencakup konsep teknik permainan sepak bola, konsep peningkatan kondisi fisik permainan sepak bola, konsep psikologi dalam beraktivitas
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi dan komposisi tubuh.
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari permainan sepak bola, merupakan dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi mencakup <i>passing, controlling, dribbling, shooting, heading</i> dan <i>throw-in</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan dalam permainan sepak bola mencakup kerjasama, semangat, harga diri, pantang menyerah dan sportivitas.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical</i>	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta latih dalam merancang, menerapkan,

Elemen	Deskripsi
<i>Preparation)</i>	mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya mencakup pola menyerang dan pola bertahan pada permainan yang sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik permainan sepak bola sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas permainan sepak bola sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, dan mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani, serta memiliki pemahaman dan keterampilan taktis.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) penguasaan teknik dasar permainan sepak bola, peningkatan kondisi fisik, pemantapan kondisi psikologis, dan teknik-teknik mengatasi stres sederhana akibat tekanan psikologis, dalam persiapan kompetisi <i>level</i> daerah.
Persiapan secara Fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan latihan <i>power</i> , kecepatan reaksi, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan serta mampu melakukan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan permainan sepak bola sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap menengah pada <i>level</i> kategori baik.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai teknik dasar permainan sepak bola antara lain <i>passing, controlling, dribbling, shooting, heading</i> , dan <i>throw-in</i> , serta menangkap bola, melempar bola dan menjatuhkan badan (khusus penjaga gawang) pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi melalui proses <i>visualisasi, imagery training</i> , dan relaksasi tingkat sederhana melalui pelatihan mental sehari-hari. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet meliputi semangat, kerjasama, pantang menyerah, berani, adaptif menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan strategi pola penyerangan sederhana, pola pertahanan sederhana permainan sepak bola pada <i>level</i> kejuaran daerah kabupaten/kota dan provinsi pada <i>level</i> pengendalian atau <i>control level</i> .

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak pada permainan sepak bola, aktivitas jasmani lainnya, dan kehidupan nyata sehari-hari sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan permainan sepak bola, pola perilaku hidup sehat, dan menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan

nilai-nilai yang terkandung dalam permainan sepak bola, serta peserta didik juga harus memiliki pemahaman dan keterampilan taktis.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) penguasaan teknik dasar permainan sepak bola, peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis, dalam persiapan kompetisi <i>level</i> nasional pada usianya.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan fisik yang sangat baik terkait daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan serta mampu menerapkan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan permainan sepak bola sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap penerapan atau <i>utilization level</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai teknik permainan sepak bola, dan menguasai keterampilan gerak sepak bola dengan kesulitan lebih tinggi yaitu pada level penerapan atau <i>utilization level</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis guna mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi mencakup proses <i>visualisasi, imagery training</i> , dan relaksasi tingkat sederhana melalui pelatihan mental sehari-hari dan penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai

Elemen	Capaian Pembelajaran
	atlet mencakup semangat, kerjasama, pantang menyerah, berani, adaptif menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemauan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan pola penyerangan dan pola pertahanan permainan sepak bola pada level kejuaraan nasional dan level penguasaan keterampilan penerapan atau <i>utilization</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan mengevaluasi dan mengembangkan gerakan permainan sepak bola dilandasi dengan pengetahuan yang benar, pola perilaku hidup sehat, dan menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani, serta memiliki pemahaman dan keterampilan taktis.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) penguasaan teknik dasar permainan sepak bola, peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, dan teknik-teknik mengatasi stres tingkat lanjut akibat tekanan psikologis dalam persiapan kompetisi <i>level</i> internasional pada usianya.
Persiapan secara Fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki kemampuan motorik yang masuk dalam kategori sangat baik terkait <i>endurance</i> (ketahanan), <i>speed</i>



Elemen	Capaian Pembelajaran
	(kecepatan), <i>speed endurance</i> (daya tahan saat banyak melakukan <i>sprint</i> ), <i>power</i> (kekuatan otot), <i>flexibility</i> (kelenturan otot), <i>agility</i> (kelincahan) dan koordinasi (kemampuan tubuh untuk sinkron atau sejalan dengan perintah otak) serta mampu menerapkan pengembangan faktor kapasitas fisik dominan permainan sepak bola sesuai jenis keterampilan yang dikuasai dalam tahap unggul atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menampilkan berbagai teknik permainan sepak bola seperti keterampilan <i>passing, controlling, dribbling, shooting, heading, dan throw-in</i> serta teknik dasar menangkap bola, melempar bola dan menjatuhkan badan (khusus penjaga gawang) pada level mahir atau <i>proficiency</i> .
Persiapan secara Psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan Pengembangan Karakter	Peserta didik memiliki kesiapan psikologis guna mengatasi tekanan latihan dan tekanan kompetisi mencakup proses <i>visualisasi, imagery training, dan relaksasi</i> tingkat mahir melalui pelatihan mental sehari-hari dan penerapannya dalam kompetisi. Peserta didik memiliki karakter positif sebagai atlet yang pantang menyerah, adaptif menghadapi dunia dan lingkungan baru, jujur dan bertanggung jawab secara pribadi dan secara sosial, serta memiliki kemampuan memperluas lingkup pergaulan dan kerjasama dengan atlet yang lain.
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik memiliki pemahaman dan keterampilan taktis dalam menerapkan pola pertahanan dan pola penyerangan permainan sepak bola pada <i>level</i> kejuaraan internasional serta berada pada <i>level</i> mahir

Elemen	Capaian Pembelajaran
	atau <i>proficiency</i> .

## 15. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

### A. Rasional

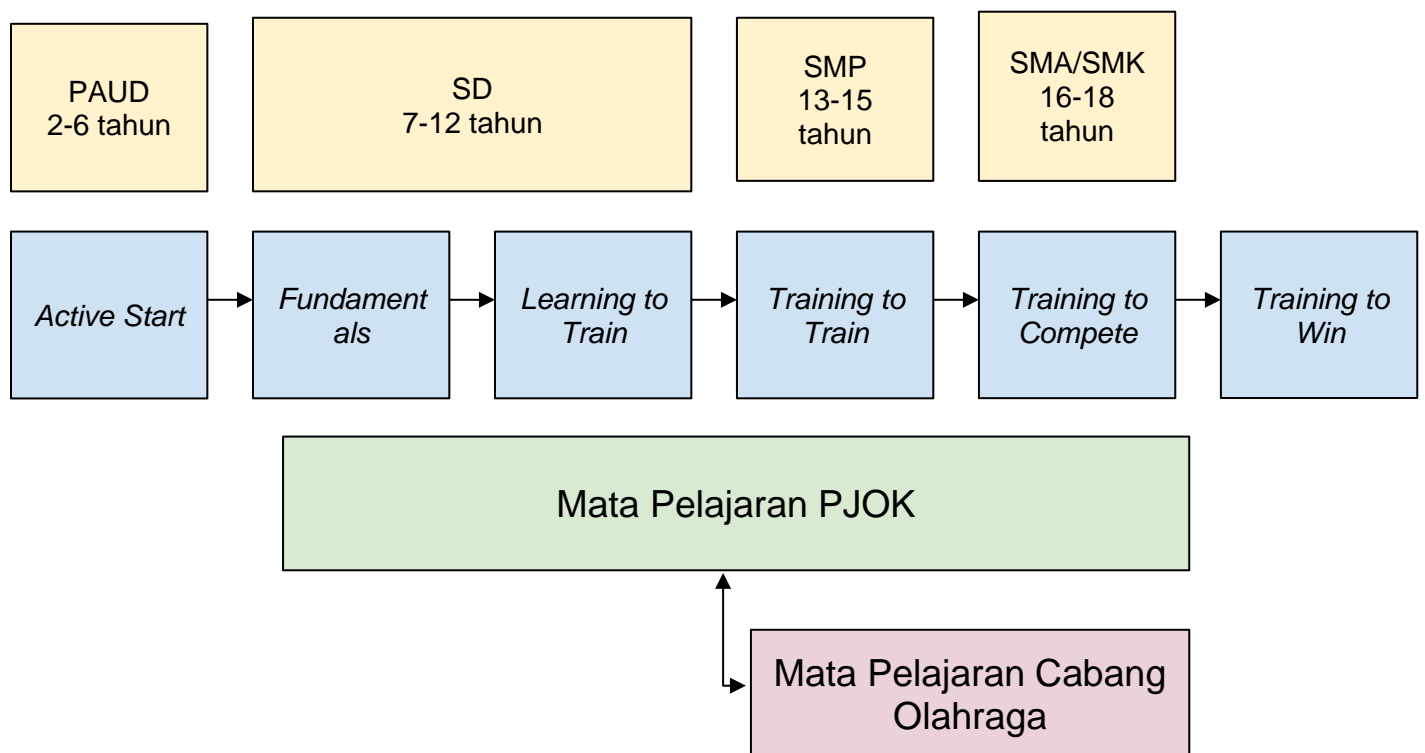
Cabang olahraga Taekwondo dikenal sebagai olahraga beladiri yang berkembang cukup pesat ketika masuk di Indonesia. Taekwondo merupakan seni beladiri dari Korea yang mempertandingkan dua nomor yaitu; 1) tanding (*kyorugi*) dan 2) seni (*poomsae*). Olahraga yang memiliki kekhususan teknik, keterampilan dalam pengolahan gerakan, keterampilan gerak koordinasi serta kelenturan, kemampuan berpikir strategis atau taktis serta diiringi dengan kualitas tingkah laku, dan pendidikan mental.

Cabang olahraga Taekwondo memiliki teknik dasar seperti tendangan (*chagi*), pukulan (*jireugi*), serangan tangan terbuka (*taerigi*), dan pertahanan (*makki*). Taekwondo dikenal dengan berbagai jenis tendangan yang cepat dan kuat, seperti *dollyo chagi* (*roundhouse kick*), *ap chagi* (*front kick*), dan *yop chagi* (*sidekick*). Pukulan dalam Taekwondo biasanya menggunakan kepala tangan, dengan teknik seperti *momtong jireugi* (pukulan ke arah tengah tubuh) dan *eolgol jireugi* (pukulan ke arah kepala). Serangan tangan terbuka dalam Taekwondo menggunakan telapak tangan atau sisi tangan seperti *sonnal taerigi* (serangan dengan tepi tangan). Teknik blok atau pertahanan dalam Taekwondo antara lain *arae makki* (blok rendah) dan *eolgul makki* (blok tinggi). Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk olahraga unggulan pada DBON (Desain Besar Olahraga Nasional) menuju Olimpiade. Keberadaan cabang olahraga Taekwondo di olimpiade ini merupakan suatu kebanggaan karena tidak semua cabang olahraga beladiri bisa masuk ke olimpiade. Olimpiade merupakan target jangka panjang, oleh karena itu perlu adanya pembinaan jangka panjang untuk mempersiapkan atlet agar dapat lolos ke ajang *multi event* terbesar tersebut.

Tentu saja untuk membina secara jangka panjang perlu adanya acuan kompetensi dalam memilih atlet yang berbakat sebelum dilakukan pembinaan, terutama pemilihan nomor yang tepat bagi seorang atlet. Taekwondo merupakan olahraga tidak terukur untuk kategori *poomsae* dan olahraga terukur untuk kategori *kyorugi*, sehingga peningkatan

prestasi tidak dapat hanya dengan melihat satu komponen latihan saja, tetapi harus memperhatikan 4 hal yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Keempat hal tersebut harus saling mendukung sehingga proses latihan harus dilakukan bertahap dan berkesinambungan.

Untuk mencapai target maka diperlukan kesiapan program yang baik dan perlu dirancangnya capaian pembelajaran dengan mengembangkan dan menerapkan sistem pembinaan yang berlandaskan Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) untuk memfasilitasi atlet-atlet yang masih berstatus pelajar agar lebih terstruktur dan terukur, diberikan pembelajaran sesuai dengan fase dan elemen masing-masing yang memiliki nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila yang diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari, sehingga terhindar dari pemberian materi yang berlebih yang menyebabkan peserta didik cedera ini akan mengakibatkan prestasi atlet tersebut tidak mencapai hasil yang optimal. Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) untuk memfasilitasi atlet-atlet yang masih berstatus pelajar dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Sistem sabuk Taekwondo menunjukkan tingkat kemahiran. Mulai dari sabuk putih untuk pemula hingga sabuk hitam untuk tingkat mahir. Kenaikan sabuk biasanya melalui ujian yang menguji kemampuan teknik, kekuatan fisik, dan pemahaman filosofi. Filosofi dan etika Taekwondo yang menekankan nilai-nilai seperti disiplin, respek, integritas, kontrol diri, dan semangat tak kenal menyerah diharapkan mampu mengembangkan 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 Cabang Olahraga Taekwondo bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam:

1. Memahami penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip (*declarative knowledge*) dan prosedur (*procedural knowledge*) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik strategi, dan gizi sesuai dengan peraturan yang berlaku.
2. Memiliki keterampilan melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan terkait keterampilan (*physical fitness related skills*, sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari.
3. Memiliki teknik dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi. Meliputi teknik dalam level kompetisi sesuai dengan peraturan pertandingan baik *kyorugi* maupun *poomsae*.
4. Memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara *gradual* yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan.
5. Mengembangkan kemampuan dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

## C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Taekwondo menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Walaupun mata pelajaran ini menunjukkan penekanan pada fisik, mata pelajaran cabang olahraga Taekwondo juga mencakup aspek-aspek teknik, mental, sosial, emosional, dan karakter, serta bagaimana dimensi-dimensi tersebut saling berhubungan. Menekankan pembelajaran aktif dan berpusat pada peserta

didik. Pendekatan ini menggeser pembelajaran dari guru atau pelatih sebagai otoritas tunggal menuju proses yang lebih kolaboratif dan melibatkan peserta didik dalam mengarahkan pembelajaran. Dalam pendekatan ini, peserta didik ditempatkan sebagai inti dari proses belajar, dengan penekanan pada partisipasi aktif, serta pengembangan otonomi dan rasa memiliki terhadap pembelajaran mereka sendiri.

Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik dianjurkan untuk menganalisis pola gerakan, mengevaluasi strategi, membuat keputusan selama aktivitas fisik, serta menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi tantangan dan meningkatkan kualitas gerakan mereka. Oleh karena itu proses pembelajaran atau latihan harus oleh guru atau pelatih yang benar-benar memiliki sertifikat kompetensi Taekwondo. Cabang Olahraga Taekwondo juga memiliki elemen-elemen penting untuk menjadi acuan dalam menentukan capaian pembelajaran yang disesuaikan dengan masing-masing fase diantaranya Persiapan secara Teori (*Theoretical Preparation*), Persiapan secara Fisik (*Physical Preparation*), Persiapan secara Teknik (*Technical Preparation*), Persiapan secara Psikologis (*Psychological Preparation*) dan Pengembangan Karakter, Persiapan secara Taktis (*Tactical Preparation*).

Adapun elemen-elemen tersebut dideskripsikan sebagaimana dalam tabel berikut.

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip, ( <i>declarative knowledge</i> ) dan prosedur ( <i>procedural knowledge</i> ) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya, serta penerapan taktik strategi, dan gizi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i> .
Persiapan secara fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan melakukan latihan dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan ( <i>physical fitness related</i>

Elemen	Deskripsi
	<i>health</i> ) dan terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari.
Persiapan secara teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Elemen ini berupa kekhasan dari setiap cabang olahraga, merupakan dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi.
Persiapan secara psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan pengembangan karakter	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta latih dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan.
Persiapan secara taktik ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta latih dalam merancang, menerapkan, mengevaluasi, dan mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu memahami dan menerapkan program latihan dan pengembangan multilateral gerak lanjutan serta koordinasi gerak, menerapkan berbagai teknik bertanding, memahami peraturan pertandingan, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam level kompetisi, dan memiliki spesialisasi pengembangan kemampuan komponen kondisi fisik dengan kategori baik yang dibutuhkan di tingkat kompetitif. Peserta didik juga mampu meningkatkan teknik dasar sampai level lebih tinggi menjelang kompetisi sesuai dengan peraturan pertandingan, mempraktikkan bagaimana latihan mental dengan relaksasi, visualisasi, belajar mengatur emosi dan menguasai diri dalam situasi tertekan, mempraktikkan strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru dalam tekanan saat pertandingan.

Elemen	Capaian Pembelajaran
<p>Persiapan secara teori <i>(Theoretical Preparation)</i></p>	<p>Peserta didik mampu memahami dan menerapkan program latihan, pengembangan multilateral gerak lanjutan, mencakup koordinasi gerak, dan menerapkan berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, level fisik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam level kompetisi baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i>.</p>
<p>Persiapan secara fisik <i>(Physical Preparation)</i></p>	<p>Peserta didik memiliki spesialisasi <i>kyorugi</i> dan/atau <i>poomsae</i>, mampu menerapkan pengembangan kemampuan komponen kondisi fisik dengan kategori baik yang dibutuhkan di tingkat kompetitif baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i>.</p>
<p>Persiapan secara teknik <i>(Technical Preparation)</i></p>	<p>Peserta didik mampu meningkatkan teknik dasar sampai level lebih tinggi menjelang kompetisi, sesuai dengan peraturan pertandingan baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i>.</p>
<p>Persiapan secara psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan pengembangan karakter</p>	<p>Peserta didik mampu mempraktikkan bagaimana latihan mental dengan relaksasi, visualisasi, belajar mengatur emosi dan menguasai diri dalam situasi tertekan.</p>
<p>Persiapan secara taktik <i>(Tactical Preparation)</i></p>	<p>Peserta didik mampu mempraktikkan strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis, dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru pada saat tekanan dalam pertandingan baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i>.</p>

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi program latihan, pengembangan multilateral gerak lanjutan, koordinasi gerak, menerapkan berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, level fisik yang baik, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam level kompetisi baik. Peserta didik memiliki komponen kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, *power*, *agility* dan stamina) lebih baik, menerapkan latihan teknik spesialisasi atau unggulan, latihan mental dengan relaksasi, visualisasi, belajar mengatur emosi dan menguasai diri dalam situasi tertekan, mengembangkan strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis dalam situasi yang baru dalam tekanan dalam pertandingan.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu memahami, menerapkan dan menganalisis program latihan, pengembangan multilateral gerak lanjutan, mencakup koordinasi gerak, dan menerapkan berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, <i>level</i> fisik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam <i>level</i> kompetisi baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i> .
Persiapan secara fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu melakukan program dengan meningkatkan intensitas pada komponen kondisi fisik dan pengembangannya (kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, <i>power</i> , <i>agility</i> dan stamina) pada kategori sangat baik.
Persiapan secara teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik fokus pada proses pelatihan dari pada hasil kompetisi, latihan teknik spesialisasi atau unggulan sebagai pendulang poin.



Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara psikologis ( <i>Psychological Preparation</i> ) dan pengembangan karakter	Peserta didik mampu mengevaluasi bagaimana latihan mental dengan relaksasi, visualisasi, belajar mengatur emosi dan menguasai diri dalam situasi tertekan. Tekankan kerja keras, disiplin, dan komitmen. memaksimalkan peluang untuk secara efektif menerapkan strategi mental yang tepat untuk memastikan kesiapan kompetisi.
Persiapan secara taktik ( <i>Tactical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengevaluasi dan mengembangkan strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis dalam situasi yang baru dalam tekanan dalam pertandingan baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i> .

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi berbagai penerapan keterampilan gerak pada Taekwondo, memiliki komponen kondisi fisik yang sangat baik, mengembangkan strategi serangan dan pertahanan spesifik yang konsisten dengan gaya bertarung atlet, menerapkan efisiensi teknik dalam penilaian poin selama situasi-situasi pertandingan, mengembangkan dan memperkuat keyakinan dalam kemampuan untuk tampil dalam kompetisi atau melawan lawan, menerapkan berbagai strategi mental untuk memastikan kondisi kinerja yang ideal, fisiologis tindakan, analisis pertempuran yang sedang viral, dan partisipasi strategis dalam acara kompetitif, mempertajam pengembangan strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis, dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru dalam tekanan dalam pertandingan.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik mampu memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi belajar untuk menang guna memberikan peluang bagi atlet untuk

Elemen	Capaian Pembelajaran
	mendapatkan pengalaman internasional melawan pesaing tingkat senior termasuk pentingnya membangun tim dukungan terpadu yang mencakup praktisi dengan keahlian dalam kekuatan dan pengkondisian, psikologi, rehabilitasi, fisiologi, dan kesehatan.
Persiapan secara fisik <i>(Physical Preparation)</i>	Peserta didik mampu melakukan penguatan secara sangat individual yang terus dipantau dan disesuaikan melalui pengujian kebugaran yang dilakukan secara teratur sepanjang tahun dengan semua komponen kondisi fisik dan pengembangannya pada kriteria sangat baik dengan nilai lebih tinggi dari fase sebelumnya.
Persiapan secara teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengembangkan teknik serta strategi serangan dan pertahanan spesifik yang konsisten dengan gaya bertarung atlet, menerapkan efisiensi teknik dalam penilaian poin selama situasi-situasi pertandingan, menganalisis kekuatan serta kelemahan diri dan lawan, dan mengembangkan rencana kompetisi.
Persiapan secara psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan pengembangan karakter	Peserta didik mampu mengembangkan dan memperkuat keyakinan untuk tampil dalam kompetisi atau bertanding, menerapkan berbagai strategi mental untuk memastikan kondisi kinerja yang ideal, serta menerapkan fisiologis tindakan, analisis <i>trend</i> pertempuran, dan partisipasi strategis dalam acara kompetitif.
Persiapan secara taktik <i>(Tactical)</i>	Peserta didik mampu mempertajam pengembangan strategi, menerapkan

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>Preparation)</i>	teknik-teknik yang taktis, dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru dalam tekanan dalam pertandingan baik <i>kyorugi</i> maupun <i>poomsae</i> .

## 16. CAPAIAN PEMBELAJARAN CABANG OLAHRAGA WUSHU

### A. Rasional

Wushu adalah olahraga beladiri yang berasal dari China. Wushu merupakan istilah lain dari *kung fu* yang sudah populer terlebih dahulu yang berarti ahli dalam bidang tertentu. Wushu berasal dari kata *wu* yang berarti ilmu perang, dan *shu* yang berarti seni. Wushu diartikan sebagai seni berperang atau seni beladiri atau *martial art*. Sebagai cabang olahraga beladiri, Wushu bukan hanya terbatas pada seni gerak, akan tetapi lebih luas mempelajari mengenai seni, olahraga, beladiri, kesehatan dan mental. Terdapat lima (5) elemen dalam Wushu yaitu air, kayu, api, bumi, dan logam. Air melambangkan kehidupan dan kelembutan, karena air memberi makan tumbuhan dan bentuk air yang selalu sesuai dengan wadahnya. Kayu melambangkan tulang dan otot sebagai energi dari kehidupan yang jika terkena api akan mengakibatkan terbentuknya panas sebagai tenaga (otot). Api melambangkan kekuatan dan ketangkasan, memberi nutrisi dari hasil pembakaran yang membuat pembaharuan dalam kemajuan. Bumi melambangkan pertahanan, memberikan tempat bagi berbagai unsur untuk berkembang. Logam melambangkan penggunaan senjata, mengkombinasikan berbagai unsur yang bermanfaat untuk menguasai berbagai senjata yang sangat penting bagi Wushu. Hubungan berbagai unsur dalam Wushu adalah air mendinginkan api, api menempah logam, logam memotong kayu, kayu tumbuh dari bumi, bumi mengontrol air. Jadi, semua unsur ini saling berhubungan satu sama lain.

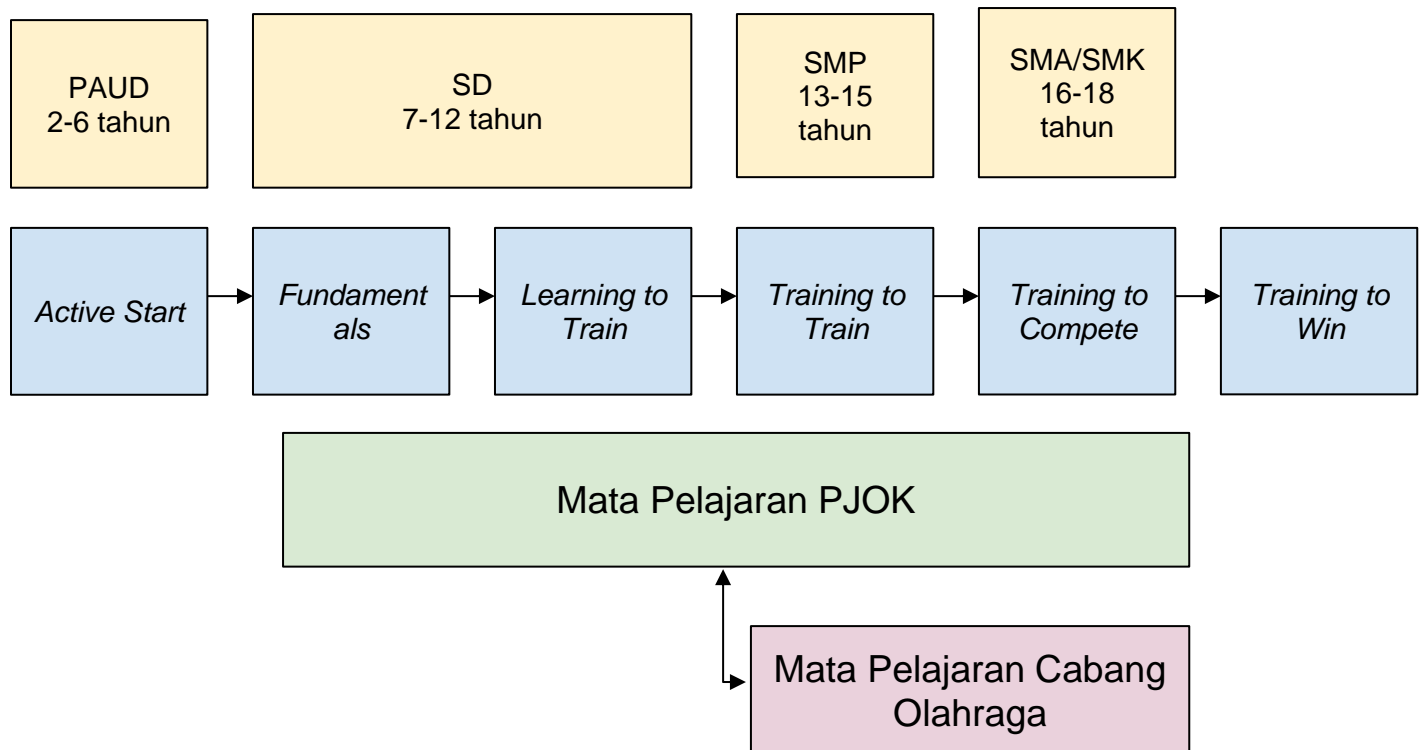
International Wushu Federation (IWUF) adalah Federasi internasional cabang olahraga Wushu yang berdiri pada tanggal 3 Oktober 1990. Di Indonesia cabang olahraga Wushu berdiri dan disahkan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Pusat pada tanggal 10 November 1992 atas prakarsa IGK Manila, seorang perwira tinggi TNI AD yang kemudian menjadi Ketua Umum pertama Pengurus Besar Wushu

Indonesia (PBWI). Dalam usia relatif muda cabang olahraga Wushu sudah berhasil meraih medali perak dalam kejuaraan dunia di Baltimore pada tahun 1995. Dalam perkembangan selanjutnya raihan prestasi dalam ajang internasional semakin meneguhkan Wushu sebagai cabang olahraga yang berprestasi baik pada ajang *Asian Games*, *Sea Games*, *ASEAN University Games*, FISU, Kejuaraan Dunia, Kejuaraan Dunia Junior, *Single Event International* lainnya, Pekan Olahraga Nasional, Kejuaraan Nasional, dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional. Hal tersebut yang menguatkan cabang olahraga Wushu menjadi salah satu cabang olahraga dalam program Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional.

Cabang olahraga Wushu mempertandingkan dua nomor perlombaan/pertandingan yaitu nomor *Taolu* (peragaan jurus) dan nomor *Sanda* (*body contact*). Nomor *Taolu* adalah nomor peragaan jurus, yang terdiri dari beberapa nomor jurus yaitu *Chang Quan* (jurus tangan kosong utara), *Nan Quan* (jurus tangan kosong selatan), *Taijiquan* (jurus *taiji* tangan kosong), *Taiji Jian* (jurus *taiji* pedang), *Dao Shu* (jurus golok), *Gun Shu* (jurus toya), *Jian Shu* (jurus pedang), *Qiang Shu* (jurus tombak), *Nan Dao* (jurus golok selatan), *Nan Gun* (jurus toya selatan), *Duilian* (jurus berpasangan). Nomor pertandingan *Sanda* didasarkan pada kategori berat badan, dimulai dari kelas 39 kg ( $\leq 39$  kg), kelas 42 kg ( $> 39$  kg –  $\leq 42$  kg), kelas 45 kg ( $> 42$  kg –  $\leq 45$  kg), kelas 48 kg ( $> 45$  kg –  $\leq 48$  kg), kelas 52 kg ( $> 48$  kg –  $\leq 52$  kg), kelas 56 kg ( $> 52$  kg –  $\leq 56$  kg), kelas 60 kg ( $> 56$  kg –  $\leq 60$  kg), kelas 65 kg ( $> 60$  kg –  $\leq 65$  kg), kelas 70 kg ( $> 65$  kg –  $\leq 70$  kg) dan kelas 75 kg ( $> 70$  kg –  $\leq 75$  kg). Pertandingan cabang olahraga Wushu berdasarkan kelompok usia, untuk nomor *Taolu* dikelompokkan menjadi *Junior C*, *Junior B*, *Junior A* dan *Senior*. Untuk nomor *Sanda* dikelompokkan menjadi Pra Junior, Junior dan Senior.

Mata pelajaran Cabang Olahraga Wushu dapat diterapkan pada sekolah keberbakatan olahraga dan kelas khusus olahraga. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dengan sistem pembinaan yang berlandaskan Pembinaan Atlet Jangka Panjang (PAJP) melalui pembelajaran fisik, teknik, strategi, dan mental sesuai dengan karakteristik olahraga Wushu, peserta didik,

dan lingkungan belajar, dengan penekanan pada pencapaian prestasi olahraga sebagai terlihat pada gambar di bawah ini.



Pembelajaran Wushu dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik dan berprestasi. Olahraga Wushu bisa membentuk karakter positif peserta didik. Karakter yang terbentuk melalui pembiasaan latihan dan pertandingan olahraga Wushu adalah percaya diri, keberanian, tenang, konsentrasi tinggi, jujur, disiplin, cerdas, sportif, dan mampu mengelola diri dan emosinya dengan baik. Dengan karakter positif yang terbentuk tersebut, olahraga Wushu menjadi pilihan yang bernilai bagi peserta didik di era globalisasi abad 21. Olahraga Wushu bukan semata-mata berkaitan dengan pembentukan raga, tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia sesuai dengan cita-cita terbentuknya profil pelajar pancasila yang beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif melalui olahraga Wushu.

## B. Tujuan

Mata pelajaran Cabang Olahraga Wushu bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam:

1. Mengenalkan olahraga Wushu mulai dari konsep dan teori, prinsip prinsip pertandingan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan akan cabang olahraga Wushu.
2. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas olahraga Wushu untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, pola hidup sehat, dan kesejahteraan diri serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
3. Menerapkan keterampilan dan strategi gerak yang dilandasi dengan konsep, prinsip, strategi, teknik, dan taktik bertanding.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam olahraga Wushu sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility).
5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kesenangan, keriang, interaksi sosial, tantangan dan ekspresi diri.

### C. Karakteristik

Mata pelajaran Cabang Olahraga Wushu menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, mata pelajaran cabang olahraga Wushu membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru atau pelatih sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental,

mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.

4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.
5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran mata pelajaran cabang olahraga Wushu mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Mata pelajaran cabang olahraga Wushu memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.
8. Mata pelajaran cabang olahraga Wushu diberikan/dilaksanakan oleh guru atau pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi dalam cabang olahraga Wushu.

Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran Cabang Olahraga Wushu adalah sebagai berikut:

Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Elemen ini mencakup pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi fakta, konsep, prinsip ( <i>declarative knowledge</i> ), dan prosedur

Elemen	Deskripsi
	<p>(<i>procedural knowledge</i>) sebagai landasan dalam melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik, pemantapan kondisi psikologis, pengetahuan penunjang lainnya seperti ilmu gizi, nutrisi dan anatomi, fisiologi serta penerapan taktik dan strategi sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku. meliputi konsep teknik pertandingan Wushu, konsep peningkatan kondisi fisik Wushu, dan konsep psikologi dalam beraktivitas.</p>
<p>Persiapan secara Fisik (<i>Physical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan gaya hidup sehat, latihan, dan pengukuran sebagai upaya peningkatan kondisi fisik terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) sekaligus pemanfaatannya dalam menunjang prestasi dan kehidupan sehari-hari, mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi dan komposisi tubuh.</p>
<p>Persiapan secara Teknik (<i>Technical Preparation</i>)</p>	<p>Elemen ini merupakan kekhasan dari cabang olahraga Wushu berupa dasar, variasi, dan kombinasi teknik dan keterampilan gerak yang menunjang prestasi, mencakup teknik dalam level kompetisi sesuai dengan peraturan pertandingan baik nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i>.</p>
<p>Persiapan secara Psikologis (<i>Psychological Preparation</i>) dan Pengembangan Karakter</p>	<p>Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan terkait kesiapan psikologis diri peserta didik dalam menghadapi latihan dan kompetisi serta pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas latihan.</p>



Elemen	Deskripsi
Persiapan secara Taktis ( <i>Tactical Preparation</i> )	Elemen ini berupa pengembangan kemampuan peserta didik dalam mengembangkan strategi memenangkan kompetisi melalui simulasi sederhana hingga kompleks sebagaimana suasana kompetisi sesungguhnya.

#### D. Capaian Pembelajaran

##### 1. Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs)

Pada akhir fase D, peserta didik mampu memahami dan menerapkan program latihan, koordinasi gerak, dan menerapkan berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam level kompetisi, memiliki spesialisasi, pengembangan kemampuan komponen kondisi fisik dengan kategori cukup, meningkatkan teknik dasar sampai level lebih tinggi menjelang kompetisi sesuai dengan peraturan pertandingan, mempraktikkan latihan mental, mempraktikkan strategi, teknik-teknik yang taktis dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru dalam tekanan dalam pertandingan, dan menguasai keterampilan jurus *Taolu* Rutin ke-I Standar kompetisi internasional (*IWUF 1st Set of Compulsory Routine*) serta mampu menerapkan keterampilannya minimal dalam pertandingan *level* provinsi.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta didik memahami dan menganalisis program latihan, meliputi koordinasi gerak, berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, dan <i>level</i> fisik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam level kompetisi tingkat provinsi baik nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> .
Persiapan secara fisik	Peserta didik memiliki spesialisasi

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Physical Preparation)</i>	meliputi nomor <i>Taolu</i> dan nomor <i>Sanda</i> , dan mampu menerapkan pengembangan kemampuan komponen kondisi fisik daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi yang dibutuhkan dalam pertandingan
Persiapan secara teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik menguasai teknik dasar dan kombinasi kuda kuda, keseimbangan, pukulan, tendangan, bantingan, tangkisan, hindaran, senjata pedang, golok, toya, tombak sampai <i>level</i> lebih tinggi menjelang kompetisi sesuai dengan peraturan pertandingan nomor <i>Taolu</i> dan nomor <i>Sanda</i> .
Persiapan secara psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan pengembangan karakter	Peserta didik menguasai kesiapan psikologis mengatasi tekanan latihan dan tekanan pertandingan dengan latihan mental relaksasi, visualisasi, belajar mengendalikan diri dan mengelola emosi.
Persiapan secara taktik <i>(Tactical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mempraktikkan strategi dalam menerapkan teknik-teknik yang taktis dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru pada saat tekanan dalam pertandingan nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i>

2. Fase E (Umumnya Kelas X SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase E, peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi program latihan, meliputi koordinasi gerak, dan menerapkan berbagai teknik bertanding, peraturan pertandingan, kategori fisik baik, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam level kompetisi tingkat nasional, menerapkan teknik spesialisasi atau unggulan, latihan mental, mengembangkan strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis dalam situasi yang baru dalam

tekanan dalam pertandingan, menguasai keterampilan jurus *Taolu* Rutin ke-III Standar kompetisi internasional (*IWUF 3rd Set of Compulsory Routine*), dan menerapkan keterampilannya minimal dalam pertandingan *level* nasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara teori ( <i>Theoretical Preparation</i> )	Peserta dapat didik mampu menganalisis dan mengevaluasi program latihan, meliputi koordinasi gerak, dan menerapkan berbagai teknik dan taktik dalam bertanding, peraturan pertandingan, <i>level</i> fisik sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, memahami pentingnya latihan mental, nutrisi yang baik, strategi, disiplin, percaya diri, empati dan komitmen dalam <i>level</i> kompetisi tingkat nasional baik nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> .
Persiapan secara fisik ( <i>Physical Preparation</i> )	Peserta didik mampu menerapkan penguatan komponen kondisi fisik mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi dengan kategori baik (skor >80-90) yang dibutuhkan dalam pertandingan nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> .
Persiapan secara teknik ( <i>Technical Preparation</i> )	Peserta didik mampu mengkombinasikan variasi kuda kuda, keseimbangan, pukulan, tendangan, bantingan, tangkisan, hindaran, senjata pedang, golok, toya, tombak, dan mampu menerapkan teknik dengan tingkat kesulitan tinggi untuk mendapatkan poin sesuai dengan peraturan pertandingan nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> .
Persiapan secara psikologis	Peserta didik mampu mengembangkan latihan mental mencakup relaksasi,

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Psychological Preparation)</i> dan pengembangan karakter	visualisasi, belajar mengelola emosi dan mengendalikan diri dalam situasi tertekan. Peserta didik juga mampu menerapkan kerja keras, disiplin, dan komitmen, serta memaksimalkan peluang secara efektif sebagai strategi mental yang tepat untuk memastikan kesiapan berkompetisi.
Persiapan secara taktik <i>(Tactical Preparation)</i>	Peserta didik mengevaluasi strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis dalam situasi yang baru baik dalam pertandingan maupun latihan.

3. Fase F (Umumnya Kelas XI dan XII SMA/MA/SMK/MAK)

Pada akhir fase F, peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi berbagai penerapan keterampilan gerak Wushu, memiliki komponen kondisi fisik kategori sangat baik, mengembangkan strategi serangan dan pertahanan spesifik yang konsisten dengan gaya bertarung atlet, menerapkan berbagai strategi mental dan ketahanan mental (*mental toughness*), menerapkan teknik-teknik yang taktis, mengambil keputusan dalam situasi yang baru dalam tekanan dalam pertandingan, menguasai rangkaian jurus *Zhi Xuan (freestyle)*, dan mampu mempertahankan prestasi tertinggi sampai pertandingan *level* nasional dan internasional.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Persiapan secara teori <i>(Theoretical Preparation)</i>	Peserta didik mampu mengevaluasi program latihan dan hasil pertandingan, mengelola kemenangan, memahami <i>sport science</i> dalam meningkatkan <i>performance</i> dan menguatkan ketahanan mental ( <i>mental toughness</i> ) serta mampu merangkai dan menguasai jurus <i>Zhi Xuan</i> dalam persiapan kompetisi tingkat nasional dan internasional.
Persiapan secara fisik	Peserta didik memiliki daya tahan,

Elemen	Capaian Pembelajaran
<i>(Physical Preparation)</i>	kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi, dan mampu mempertahankan kebugaran secara teratur yang dibutuhkan dalam pertandingan nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> dengan semua komponen kondisi fisik dalam kategori sangat baik (skor >90).
Persiapan secara teknik <i>(Technical Preparation)</i>	Peserta didik mampu menerapkan kombinasi dan variasi kuda kuda, keseimbangan, pukulan, tendangan, bantingan, tangkisan, hindaran, senjata pedang, golok, toya, tombak, menerapkan teknik dengan tingkat kesulitan tinggi untuk mendapatkan poin, mengembangkan teknik dan strategi serangan dan pertahanan spesifik yang konsisten dengan gaya bertarung atlet, menerapkan efisiensi teknik dalam penilaian poin selama situasi-situasi pertandingan, menganalisis kekuatan dan kelemahan atlet dan lawan, mengembangkan rencana kompetisi sesuai dengan peraturan pertandingan nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> .
Persiapan secara psikologis <i>(Psychological Preparation)</i> dan pengembangan karakter	Peserta didik mampu menunjukkan keyakinan yang kuat dalam latihan maupun pertandingan, mempunyai ketahanan mental yang tangguh, dan menerapkan berbagai strategi mental untuk memastikan kondisi kinerja yang ideal, fisiologis tindakan, analisis pertandingan, dan partisipasi strategis dalam pertandingan kompetitif.
Persiapan secara	Peserta didik mampu mengembangkan

Elemen	Capaian Pembelajaran
taktik ( <i>Tactical Preparation</i> )	strategi, menerapkan teknik-teknik yang taktis dan mengambil keputusan dalam situasi yang baru dan dalam tekanan pada pertandingan nomor <i>Taolu</i> maupun nomor <i>Sanda</i> .

KEPALA BADAN,

TTD.

ANINDITO ADITOMO  
NIP PPPK 197908262023211002

Salinan sesuai dengan aslinya,  
Kepala Subbagian Tata Usaha,



IFAN FIRMANSYAH  
NIP 198210152009121003