

PERANGKAT PEMBELAJARAN
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

BIDANG STUDI : PJOK

KELAS : 3 (TIGA)

**TOPIK : AKTIVITAS PENGEMBANGAN POLA
GERAK DASAR MANIPULATIF**

SUB TOPIK : MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA



OLEH :

NAMA : LUH KUTARIANI, S.Pd., M.Pd

NIP : 19700806 199008 2 001

SEKOLAH DASAR NEGERI 5 SUKASADA

JALAN JELANTIK GINGSIR GANG II/2 SUKASADA

KABUPATEN BULELENG-PROVINSI BALI

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 5 Sukasada
Kelas / Semester : III (Tiga) / 1 (Satu)
Tema : Benda di sekitarku
Sub tema : Aneka benda di sekitarku
Mata Pelajaran : PJOK
Topik : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif
Sub Topik : Melempar dan Menangkap Bola
Alokasi Waktu : 1x 35 menit(1x Pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

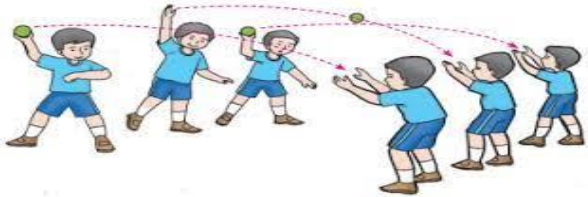
1. Dengan memerhatikan praktik yang dilakukan guru, siswa mampu mengetahui teknik dalam melempar dan menangkap bola dengan tepat
2. Dengan berlatih melempar dan menangkap bola, siswa dapat mempraktikkan langsung melempar dan menangkap bola
3. Dengan berlatih melempar dan menangkap bola, siswa dapat menerapkan dalam permainan sederhana dan atau tradisional.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Orientasi, yaitu:<ol style="list-style-type: none">a. Guru Memberi Salam dan menanyakan kabar siswa, siswa menjawab. (Penerapan 5 S: Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun)b. Guru Membariskan peserta didik dengan membentuk barisan 3 bersaf dari 12 peserta didik dibantu oleh salah satu peserta didik serta menghitung jumlah peserta didik yang hadir dalam proses pembelajaran;c. Berdoa (Ahlak mulia) sebelum melakukan pembelajaran, dipimpin oleh salah satu peserta didik, untuk kelancaran jalannya proses pembelajaran dan sebagai wujud rasa syukur kepada Tuhan YME karena diberikan tubuh yang sehat dan presensi pengabsenan siswa;	10 menit

	<p>d. Menyanyikan lagu Garuda Pancasila</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru menyampaikan bahwa pada hari ini kita akan mempelajari gerak dasar manipulatif 3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini, dan Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	
<p>Fase 1. Menyampaikan tujuan dan Memotivasi peserta didik (Kooperatif STAD)</p>	<p>Ayo Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan memotivasi peserta didik tentang arti penting dan manfaat pelajaran tehnik melempar dan menangkap benda dalam kehidupan sehari-hari, serta mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan 2. Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal peserta didik. guru mengajukan pertanyaan: *anak-anak yang hebat, coba lihat gambar ini...mereka sedang melakukan kegiatan apa? (Guru menunjukkan gambar anak-anak bermain bola kerangjang) maukah kalian permainan ini? Nah kalau begitu sebelum bermain perhatikan penjelasan ibu ya...! *Apa masih ingatkah dengan macam-macam gerak dasar yang sudah kita pelajari sebelumnya, coba sebutkan? (Gerak Lokomotor, non lokomotor), Nah hari ini kita akan membahas tentang gerak dasar Manipulatif. (Apersepsi) 3. Guru memperlihatkan beberapa bola (bola kaki/basket/tenis) kepada siswa. (Mengamati) 4. Guru membagikan gambar alat-alat olahraga, siswa menyimak (merangsang siswa untuk bertanya) 5. Siswa menjawab beberapa pertanyaan dari guru: menyebutkan gambar apa yang ada dan menyebutkan bahan dari masing-masing bola dan ukurannya (bernalar kritis) 6. Siswa menjawab pertanyaan guru terkait bahan pembuat bola tersebut: kulit/ plastik/kulit sintesis, kayu (mengkomunikasikan) 7. Siswa memerhatikan wacana yang ada di buku teks (hal.19). Siswa diperkenalkan tentang bola yang terbuat dari kayu. Ada permainan bola kayu, yang mungkin jarang ditemui di Indonesia (Literasi) 8. Siswa memerhatikan penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan hari ini yaitu kegiatan melempar dan 	<p>20 menit</p>

	<p>menangkap bola dengan menggunakan bola yang terbuat dari plastik ataupun kulit sintetis</p> <p>9. Pemanasan dilakukan sembari bermain. Dengan permainan Kayu, Air, Api</p>	
<p>Fase 2. Menyajikan Informasi dan mendemonstrasikan Ketrampilan (Kooperatif STAD)</p> <p>Mengamati (Saintifik)</p> <p>Menanya (Saintifik)</p>	<p>Ayo mencoba dan Berlatih</p> <p>1. Guru menyajikan informasi kepada peserta didik tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> Apa itu gerak manipulatif? Menyampaikan contoh benda yang digunakan dalam aktivitas gerak manipulatif(pengelompokan benda) Macam-macam contoh gerak dasar manipulatif Macam-macam gerakan dasar melempar bola Macam-macam gerakan menangkap bola (Media Gambar) <p>2. Siswa diberikan gambar gerakan melempar kemudian Menyimak</p> <div data-bbox="582 920 1315 1200" data-label="Image"> <p>Gambar 2.8 Gerakan melempar bola melambung Gambar 2.9 Gerakan melempar bola mendatar Gambar 2.10 Gerakan melempar bola bawah</p> </div> <p>3. Guru meminta salah seorang siswa mencoba (Ayo Mencoba)</p> <p>4. Guru memberi penghargaan kepada siswa yang berani tampil</p> <p>5. Guru memberi penguatan dengan mendemonstrasikan aktivitas gerakan melempar</p> <p>6. Siswa diberi kesempatan bertanya tentang materi yang dijelaskan guru (Menanya)</p> <p>7. kemudian dilanjutkan dengan materi gerak dasar menangkap</p> <div data-bbox="582 1536 1334 1890" data-label="Image"> <p>Gambar 2.11 Menangkap bola melambung Gambar 2.12 Menangkap bola mendatar Gambar 2.13 Menangkap bola menyusur tanah</p> </div> <p>8. dari proses mengamati yang telah dilakukan. Kegiatan selanjutnya adalah berlatih kombinasi gerak dasar manipulatif dasar melempar dan</p>	

	<p>menangkap bola</p> <p>9. Guru bertanya tentang apa itu kombinasi?</p> <p>10.guru menjelaskan tentang kombinasi gerak dasar Manipulati. Salah satu Contoh kombinasi gerak dasar manipulatif lempar dan tangkap bola</p>	
<p>Fase 3. Mengorganisasi kan siswa dalam kelompok belajar serta membimbing kerja kelompok (Kooperatif STAD) mengumpulkan informasi,mencoba (Saintific)</p> <p>Mengasosiasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memilih teman regu masing -masing 4 orang tanpa membandingkan teman (berkebinekaan),masing-masing regu diberi nama Air, Api, Kayu masing masing terdiri dari 4 orang siswa 2. Setelah menyimak penjelasan guru siswa mencoba mempraktekkan gerakan kombinasi melempar dan menangkap bola dalam regu(Mencoba,) 3. Guru memberi kesempatan siswa bertanya tentang gerakan yg belum dipahami (menalar) 4. Salah satu regu mencoba menampilkan gerakan kombinasi melempar dan menangkap bola 5. Guru mengajak siswa berlatih gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan dalam regu dan membimbing  <ol style="list-style-type: none"> 6. Siswa mempraktekkan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan yakni Lomba” Memasukan bola kekeranjang,bowling (Kerjasama /gotongroyong) 7. Bertanya jawab tentang materi yang belum dipahami (menalar) 8. Dari kegiatan hari ini ,Siswa diberi tugas berdiskusi menyusun kombinasi gerak dasar manipulatif (kreatifitas) 9. Guru membimbing siswa yang mengalami kesulitan 10. Siswa mengasosiasi informasi dari hasil mencoba dengan kegiatan tiap-tiap kelompok saling berdiskusi, tujuannya untuk menggali pengetahuan peserta didik, melatih peserta didik untuk berpikir kritis, dan memancing respons peserta didik terhadap materi yang dibahas, dan kerjasama dalam kelompok. kemudian peserta didik menyatukan pendapat dalam kelompoknya dan meyakinkan setiap anggota kelompok memahami pendapat tersebut 11. Peserta didik menyampaikan tanggapan terkait dengan materi kombinasi melempar dan menangkap bola 	

<p>Mengkomunikasikan</p>	<p>dalam permainan “lomba melempar bola kekeranjang” telah dipelajari.</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Guru memberikan umpan balik, yang berupa klarifikasi kebenaran kombinasi melempar dan menangkap bola 13. Setiap kelompok mempresentasikan tugas diskusi , kelompok lain menanggapi 14. Memberikan penguatan dan motivasi terhadap prestasi belajar siswa 	
<p>Fase 5. Evaluasi Pemberian Penghargaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi tugas individu: Memasangkan gambar 2. Pendinginan: Guru menugaskan peserta didik untuk membuat lingkaran besar untuk melakukan <i>cooling down</i> melalui permainan “Topi Saya Bundar” sesuai instruksi dari guru, kemudian peserta didik mengikuti dan melakukan instruksi tersebut untuk melemaskan otot- otot pasca latihan. 3. Guru mengevaluasi secara umum terhadap proses dan hasil belajar peserta didik (pengetahuan sikap, pengetahuan dan keterampilan) 4. Guru memberikan masukan dan saran-saran dari siswa tentang apa yang telah dilakukan selama pembelajaran berlangsung yang meliputi pengetahuan yang diperoleh peserta didik, sikap dan serta keterampilan yang telah dipelajari peserta didik selama kegiatan berlangsung (Refleksi). 5. Guru memberikan penghargaan (apresiasi) terhadap hasil kerja peserta didik baik kelompok atau individu yang paling baik dalam melakukan tugas gerak. 6. Guru juga memberikan penghargaan kepada seluruh peserta didik yang sudah melakukan tugas gerak dengan baik sehingga seluruh peserta didik merasa berhasil dalam melakukan tugas gerak yang diberikan 	<p>5 menit</p>
<p>Fase 6. Memberi penguatan</p>	<p>Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa melakukan kegiatan refleksi untuk mengetahui masalah yang dihadapi siswa dan perbaikan pembelajaran selanjutnya. 2. Guru memberikan penguatan, tindak lanjut dan menyampaikan pembelajaran pertemuan berikutnya 3. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi. 4. kegiatan hari ini diakhiri dengan mengucapkan rasa syukur untuk aktifitas yang telah berjalan pada hari 	

	<p>ini.dengan doa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing oleh petugas</p> <p>5. Kegiatan Bersama Orang Tua Secara khusus, Lakukanlah kegiatan latihan lempar tangkap bersama anggota keluarga/orang tua ((Kegiatan Bersama keluarga), Buatlah videonya ya...!</p>	
--	---	--

C. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- a. Penilaian sikap : Observasi / pengamatan
- b. Penilaian pengetahuan : Tes tertulis
- c. Penilaian keterampilan : Praktik

2. Bentuk Penilaian :

- a. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- b. Tes tertulis : Tes uraian
- c. Unjuk kerja : Lembar penilaian praktik

3. Instrumen Penilaian (terlampir)

Penilaian Sikap Penilaian sikap sesuai dengan petunjuk pemakaian Buku Guru.

Penilaian Pengetahuan

1. Menjawab pertanyaan berdasarkan penjelasan guru dan demonstrasi
Banyak Soal:
5 Benar Semua (jumlah benar/4 x 100) = 100
2. Mengisi tabel benda yang terbuat dari kayu.
Banyak isian: 5 Benar semua
(jumlah benar/5 x 100) = 100

4. Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat pembelajaran berlangsung atau bisa juga di luar jam pelajaran tergantung jumlah siswa.

7. Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai di atas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- a. Peserta didik yang mencapai nilai $n(\text{ketuntasan}) < n < n(\text{maksimum})$ diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
- b. Peserta didik yang mencapai nilai $n > n(\text{maksimum})$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

D. REFLEKSI GURU

1. Bersyukur Proses kegiatan berjalan lancar dengan selamat ,materi dapat tersampaikan kepada anak – anak melalui proses pembelajaran tatap muka terbatas dalam masa Pandemi Covid dengan menerapkan 3M Anak – anak sangat antusias sekali dalam mengikuti pembelajaran
2. Jangn lupa melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum melaksanakan aktivitas gerak untuk mencegah cedera
3. Apa yang dipelajari hari ini bisa dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari kita

E. AKSI : MENGAJAK SISWA:

1. Selalu focus dalam melakukan suatu kegiatan sehingga mendapat hasil yang maksimal (melempar ke sasaran)
2. mengingat macam-macam gerak manipulative dapat dikombinasikan dengan gerak lokomotor dan non lokomotor
3. Latihlah kemampuanmu di rumah dengan menggunakan media tembok benda-benda disekitar rumah. Buatlah videonya ya...!
4. Kerjakan tugas memasngkan gambar dari ibu ya!
5. Hasil latihan melempar dan menangkap dapat dimanfaat dalam kegiatan disekitar mu

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 5 Sukasada

Sukasada, 26 November 2021
Guru Mata Pelajaran

Luh Kutariani, S.Pd.,M.Pd
NIP 19700806 199008 2 001

Luh Kutariani, S.Pd.,M.Pd
NIP 19700806 199008 2 001

LAMPIRAN : LEMBAR PENILAIAN

A. Penilaian Sikap:

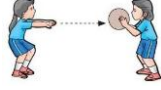
Mencatat hal-hal menonjol (positif atau negatif) yang ditunjukkan siswa dalam sikap *disiplin*.

No	Aspek yang dinilai	Tehnik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
		Pengamatan	Proses	Lembar Pengamatan	
1.	Disiplin				
2.	Bertanggungjawab				
3.	Percaya Diri				
4.	Komunikatif/bersahabat				

Keterangan:

1. BT (Belum tampak) jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. MT (mulai Tampak) jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
3. MB (Mulai berkembang) jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
4. MK (Membudaya) jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus menerus dan konsisten

B. Penilaian hasil Pengetahuan

Indicator pencapaian Kompetensi	Tehnik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
Memahami gerak dasar melempar	Tes Tulis	Uraian	<p>1. Gerak manipulative apakah pada gambar berikut?</p>  <p>2. Apakah manfaat melakukan pendinginan setelah berolahraga?</p> <p>3. Apakah yang dimaksud dengan gerak dasar manipulative?</p> <p>4. Sebutkan tiga contoh gerak manipulative!</p> <p>5. sebutkan maca-macam lemparan bola!</p>
Memahami gerak dasar menangkap			
Memahami kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola			
Menjelaskan dan Mempraktekkan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap dalam permainan sederhana			

Kunci Jawaban:

- 1.Lempat tangkap bola
- 2.Mempersiapkan suhu tubuh dan mencegah cedera
- 3.Gerak dasar yang menggunakan alat
- 4.Melempar,menamngkap ,menggiring
- 5.Lemparan melambung,mendatar dan menyusur tanah

C. Penilaian Psikomotor

a.Unjuk Kerja Mempraktikkan kegiatan lempar dan menangkap bola

No	Aspek	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Pendampingan
1.	Kemampuan tehnik melempar dan menangkap bola dengan lemparan Mendatar				
2.	Kemampuan tehnik melempar dan menangkap bola dengan lemparan Melambung				
3.	Kemampuan tehnik melempar dan menangkap bola dengan gerakan lempar menyusur tanah				

Kriteria penilaian :

A : Sangat baik (93-95)
C : Cukup (87-89)
(<85-86)

B : Baik (90-92)
D : Perlu pendampingan

b. Daftar penilaian

No	Nama	Kemampuan tehnik melempar dan menangkap bola dengan lemparan Mendatar		Kemampuan tehnik melempar dan menangkap bola dengan lemparan Melambung		Kemampuan tehnik melempar dan menangkap bola dengan gerakan lempar menyusur tanah		
		T	BT	T	BT	T	BT	
1.	Adi							
2.	Bima							
	Dst.							

T: Terlihat, BT: Belum Terlihat

Media Pembelajaran : Gambar Alat Olah raga



Alat bermain Woodball



Jenis Permainan sederhana

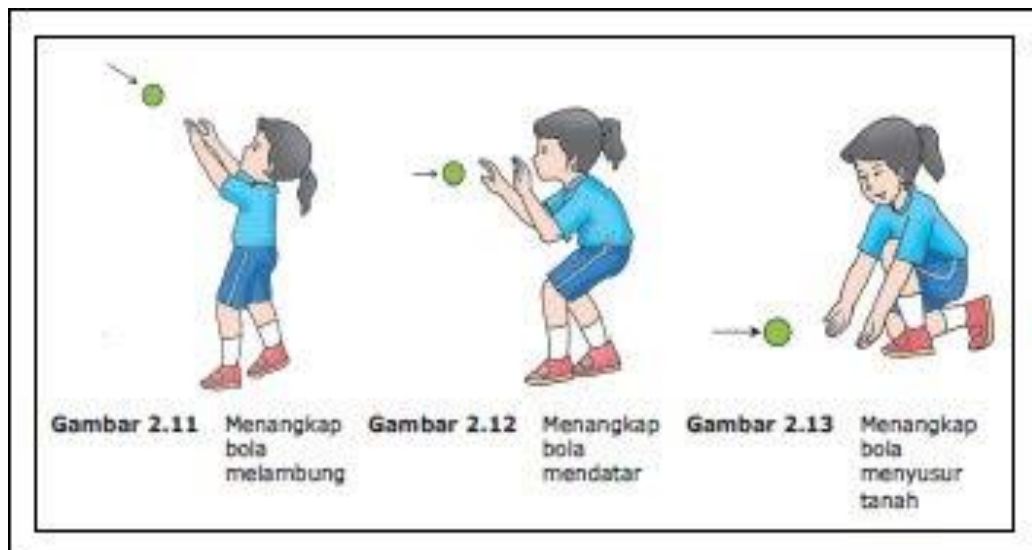
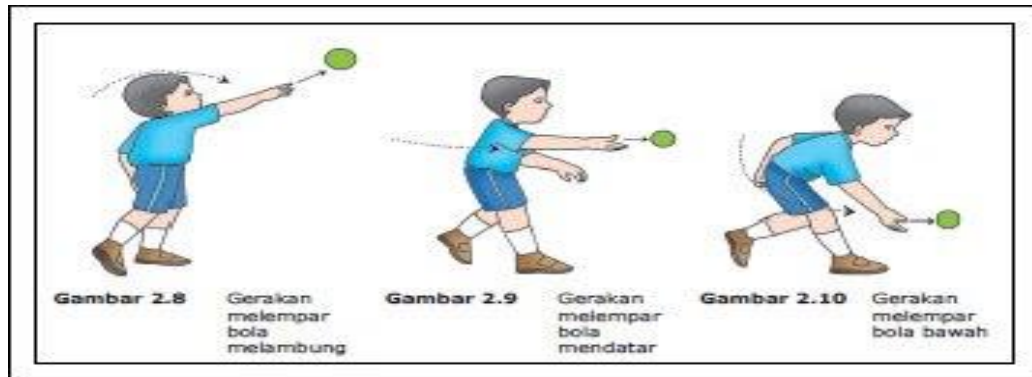
1. Bermain Bowling



2. Bermain bola keranjang



GAMBAR GERAK DASAR MANIPULATIF





Gambar 2.12 Gerakan memukul dalam permainan rounders



Menggiring bola di tempat



Menggiring bola dengan berjalan atau berlari

