

# PERENCANAAN PEMBELAJARAN



Disusun Oleh:

Nama

Sekolah Asal

: **CECEP PEBRIADI, S.Pd**

: SD NEGERI JATI 01 ( BALEENDAH )

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN JATI 01  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IV / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Permainan Bola Kecil (Kasti)  
Alokasi Waktu : 4 x 35

### A. Kompetensi Inti

- **KI1 DAN KI2** : “Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga
- **KI3**: Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
- **KI4**: Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Memahami variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran 2.1.1 Menunjukkan perilaku disiplin dan tanggung jawab 3.2.1 menjelaskan definisi variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat aktivitas bola kecil Kasti 3.2.2 menjelaskan definisi variasi gerak mengayun kengan, meliukan badan aktivitas bola kecil Kasti 3.2.3 menjelaskan definisi variasi gerak melempar, menangkap bola dalam aktivitas bola kecil Kasti 3.2.4 Membandingkan cara melempar bola kasti dengan lemparan melambung , lemparan datar dan lemparan bawah
4.2. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	4.2.1 Menerapkan variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat dalam aktivitas bola kecil kasti 4.1.2. Variasi menerapkan gerak mengayun kengan, meliukan badan dalam aktivitas bola kecil kasti 4.1.3 Menerapkan variasi gerak dasar melempar, menangkap bola dalam aktivitas bola kecil kasti 4.2.4 Mendemonstrasikan gerakan melempar bola sesuai dengan pilihan nya

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Siswa membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
- Siswa dapat menunjukkan perilaku disiplin, dan rasa tanggung jawab
- Siswa dapat menjelaskan definisi variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat aktivitas bola kecil Kasti
- Siswa dapat menjelaskan definisi variasi gerak mengayun kengan, meliukan badan aktivitas bola kecil Kasti
- Siswa dapat menjelaskan definisi variasi gerak melempar, menangkap bola aktivitas bola kecil Kasti
- Siswa dapat membandingkan cara melempar bola kasti dengan lemparan lambung, lemparan datar , dan lemparan bawah aktivitas bola kecil Kasti

- Siswa dapat mendemonstrasikan variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat dalam aktivitas bola kecil kasti
- Siswa dapat mendemonstrasikan variasi gerak mengayun kengan, meliukan badan dalam aktivitas bola kecil kasti
- Siswa dapat mendemonstrasikan variasi gerak dasar melempar, menangkap bola dalam aktivitas bola kecil kasti
- Siswa dapat mendemonstrasikan gerakan melempar bola kasti sesuai dengan pilihannya pada aktivitas permainan bola kecil kasti
- Siswa dapat menciptakan gerakan melempar bola dalam aktivitas permainan bola kecil ( Kasti )

#### **D. Materi Pembelajaran**

- Aktivitas Permainan Bola Kecil ( Kasti )
- Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat non berjalan, berlari, dan melompat dan manipulatif dalam aktivitas Bola Kecil ( Kasti )
- Cara melempar dalam permainan aktivitas bola kecil kasti

#### **E. METODE, MODEL PEMBELAJARAN**

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas bola kecil ( Kasti )

- Pendekatan Scientific
- Discovery Learning
- DEMONSTRASI, PRAKTEK

#### **A. Media Pembelajaran**

1. Media:

- a. Googlemeet (Synchronus)
- b. whatsapp
- c. Power Point pembelajaran gerak variasi gerak langkah dan ayunan lengan
- d. Video tayangan youtube tema pembelajaran gerak Variasi berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan melempar, menangkap bola pada aktivitas (bola kecil ( Kasti ) <https://youtu.be/Uz2KfA5KfHc> ) ( <https://youtu.be/no455pGEkP0> )

#### **1. Alat dan Bahan:**

- a. Bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- b. bola yang dimodifikasi.
- c. Tongkat pemukul kasti/ tongkat yang di modifikasi
- d. Peluit dan Stopwatch.

#### **f. Sumber Belajar**

- Simamora, Berton Supriadi. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
- Simamora, Berton Supriadi. Buku siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.

## g. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (4 x 35 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
<p><b>Guru :</b></p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi melalui whatsapp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi google meet dengan kode kelas yang telah diumumkan via whatsapp grup ( jam 7.30) .</li> <li>• Melakukan <i>Synchronus</i> bersama peserta didik melalui <i>Googlemeet</i> serta membuka dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin</b></li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li> <li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompatn mengayun kengan, meliukan badan ,dan melempar,menangkap bola dalam aktivitas bola kecil ( Kasti )</i></li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> </ul>	
Kegiatan Inti ( 110 Menit )	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan ( <a href="https://youtu.be/cycQCK8w1-o">https://youtu.be/cycQCK8w1-o</a> )</li> <li>→ <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar kerja materi Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> <li>→ <b>Membaca.</b> Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</li> <li>→ <b>Menulis</b></li> </ul>

	<p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p> <p>→ <b>Mendengar</b> Pemberian materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ).</p> <p>→ <b>Menyimak</b> Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b> Mengamati dengan seksama materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.-----</p> <p>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b> Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Aktivitas</b> Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b> Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p>

	<p>→ Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p> <p>→ <b>Mengumpulkan informasi</b> Mencatat semua informasi tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>→ <b>Mempresentasikan ulang</b> Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>→ <b>Saling tukar informasi</b> tentang materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data processing (pengolahan Data)	<p>Peserta didik berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p>→ <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p> <p>→ Mengolah informasi dari materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p>
Verification (pembuktian)	<p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</p> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>

<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</li> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) dan ditanggapi oleh yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )</li> <li>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> <li>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang akan selesai dipelajari</li> <li>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar l kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.</li> </ul>
<p><b>Catatan :</b> Selama pembelajaran Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b></p>	
<p><b>Peserta didik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang baru dilakukan.</li> <li>● Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) yang baru diselesaikan.</li> <li>● Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.</li> </ul> <p><b>Guru :</b></p>	

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )`
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti ) kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

#### h. Penilaian Hasil Pembelajaran

- Penilaian sikap : observasi
- Penilaian pengetahuan : tes tertulis / tes lisan
- Penilaian praktek : observasi

#### INSTRUMEN EVALUASI

##### 1. Penilaian Sikap

###### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai	Tanggung jawab	Skor Sikap	Kode Nilai
		Disiplin			
1	...				
2	...	...		...	...
	sp				

#### Catatan :

##### 1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cuku
- 25 = Kurang

##### 2. Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

##### 3. Pengolahan skor

Skor maksimum: 200

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/200 \times 100$

##### 5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

Penilaian Apektif

Jenis penilaian : obsevasi

Rubrik oenilaian afektif

Aspek Afektif	Indicator penilaian			
	A 90-100	B 80-89	C 70-19	D <70
DISIPLIN	Hadir tepat waktu,dan melaksanakan tugas sesuai dengan arahan	Hadir tepat waktu,dan melaksanakan tugas kurang sesuai dengan arahan	Hadir kurang tepat waktu,dan melaksanakan tugas sesuai dengan arahan	Hadir tepat waktu,dan melaksanakan tugas kurang sesuai dengan arahan
Tanggung jawab	Mengerjakan / sendiri tanpa bantuan orang lain sesuai intruksi yang di berikan	Mengerjakan sendiri tanpa bantuan orang lain , masih belum sesuai dengan instruksi yang di berikan	Mengerjakan dengan bantuan orang lain sesuai dengan intruksi yang di berikan	Mengerjakan dengan bantuan orang lain , masih belum sesuai dengan intruksi yang di berikan

## 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

### a. Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal	Jawaban
1	<p><b>1. Gabungan Gerak dasar berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dalam aktivitas bola kecil ( kasti ) merupakan definisi dari</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerak dasar berjalan, berlari,dan melompat</li> <li>b. Gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan</li> <li>c. Variasi Gerak dasar manipulatif</li> <li>d. Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,</li> </ol>	d. Variasi Gerak dasar berjalan, berlari,dan melompat
2	<p>Rangkaian gerak yang tidak disertai dengan perpindahan tempat merupakan definisi dari</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerak dasar berjalan, berlari,dan melompat</li> <li>b. Variasi Gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan</li> <li>c. Variasi Gerak dasar manipulatif</li> <li>d. Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat</li> </ol>	b. Variasi Gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan
3	<p>Rangkaian gerak dasar yang dilakukan anggota badannya dengan menggunakan objek, merupakan definisi dari</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerak dasar berjalan, berlari,dan melompat</li> </ol>	c. Variasi Gerak dasar manipulatif

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan</li> <li>c. Variasi Gerak dasar melempar,menangkap bola</li> <li>d. Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat</li> </ul>	
4	<p>Yang termasuk contoh gerak variasi berjalan, berlari,dan melompat dalam aktivitas permainan kasti adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berlari , ,menangkap bola</li> <li>b. Menendang bola, mengoper bola</li> <li>c. Berjalan ,lalu berlari</li> <li>d. melompat dan melempar bola</li> </ul>	c. berjalan lalu berlari
5	<p>Yang termasuk contoh gerak variasi manipulatip dalam aktivitas permainan kasti adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. menangkap bola lalu di lempar bola</li> <li>b. Menendang bola, mengoper bola</li> <li>c. Berjalan ,lalu berlari</li> <li>d. melompat dan melempar bola</li> </ul>	e. menangkap bola lalu di lempar bola

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

(1) Skor 20 , jika benar

(2) Skor 0, jika salah

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 100

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/5 \times 100$

a. Penilaian Keterampilan

1) Lembar pengamatan proses gerak Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola kecil ( Kasti )

2) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja

3) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan Variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat,mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif aktivitas bola bola kecil ( Kasti ).

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

i. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

ii. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian		
		Ya	Tidak

1	Siswa Dapat mempraktikkan variasi gerak berjalan, berlari,dan melompat dalam aktivitas permainan bola kecil ( Kasti )		
2	Siswa Dapat mempraktikkan variasi gerak mengayun kengan, meliukan badan dalam aktivitas permainan bola kecil ( Kasti )		
3	Siswa Dapat mempraktikkan variasi gerak manipulatif dalam aktivitas permainan bola kecil ( Kasti )		
Skor Maksimal			

#### 4) Pedoman Penskoran

- Penskoran
- (√) ya = 3 ( sangat baik )
- (√) ya = 2 ( Baik )
- (√) ya = 1 ( cukup )
- (√) ya = 0 ( kurang )

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Targe	Aspek	Materi	Indikator	KB M/ KK M	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		t KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

b. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Targe	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		t KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

Bandung, 17 Juli 2020

Mengetahui  
Kepala SDN Jati 01

Guru Mata Pelajaran

Eulis Kusmiati, S.Pd  
Nip. 19650504 198901 2 001

Cecep Pebriadi, S.Pd  
NIP. 19831215 201903 1 003

# MATERI AJAR



- variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat
- variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan
- variasi gerak dasar manipulatif
- permainan kasti



Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti;
2. menjelaskan variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan kasti;
3. menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti;
4. mempraktikkan variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti;
5. mempraktikkan variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan kasti;
6. mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.

---

Kasti merupakan permainan berkelompok. Sebagai permainan berkelompok, kasti dapat meningkatkan kekompakan dan kerja sama antaranggota kelompok. Kasti dimainkan oleh dua kelompok. Satu kelompok sebagai kelompok pemukul dan satu kelompok sebagai kelompok penjaga. Kelompok yang mendapat nilai terbanyak menjadi pemenang. Untuk memainkan kasti, diperlukan bola kasti, tongkat pemukul, dan tiang hinggap.

Amatilah kembali aktivitas fisik seperti Gambar 2.1. Pada Gambar 2.1, tampak beberapa anak bermain bola kasti. Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, mengayun kengan, meliukan badan, dan manipulatif. Contoh gerak berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti ialah berlari dan berjalan. Contoh gerak mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan kasti ialah meliuk, mengayun dan menekuk. Contoh gerak manipulatif dalam permainan kasti ialah melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan memantulkan bola.

## A. Variasi Gerak Dasar Berjalan, berlari, dan melompat dalam Permainan Kasti

Bagaimana variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti? Sebelum menjawab pertanyaan ini. Mari, lakukan kegiatan berikut.



### Ayo, Mencari Informasi!

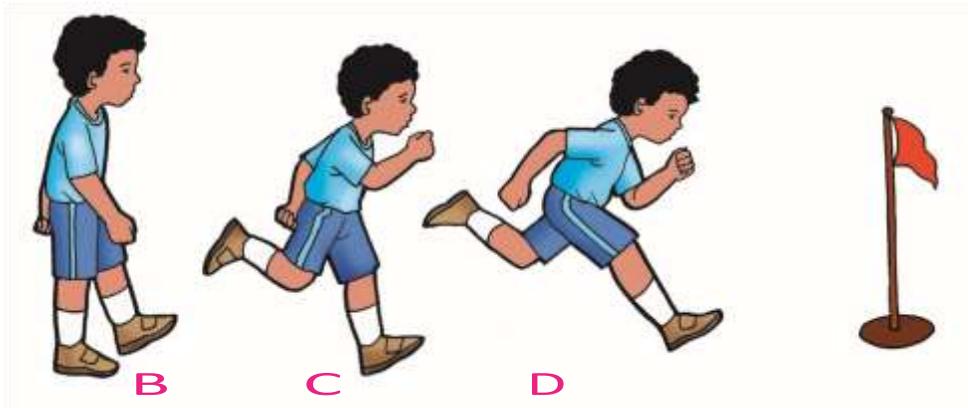
Bagaimana perkembangan permainan kasti di Indonesia? Bagaimana variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti? Carilah informasinya dari buku bacaan atau internet. Catatlah informasi penting berkaitan dengan variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti. Jelaskan catatanmu kepada teman dan guru secara santun. Kerjakan kegiatan ini secara tanggung jawab dan mandiri.

Melalui kegiatan tersebut, kamu diarahkan membiasakan budaya memahami informasi. Pebiasaan ini mendorong rasa ingin tahu dan menambah wawasanmu. Selanjutnya, kamu akan mempelajari variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti. Untuk mengawali kegiatan pembelajaran, telusurilah informasi kasti dari internet. Catatlah informasi tersebut kemudian gunakan sebagai sumber belajar.

Apa sajakah variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti? Mari, kita pelajari materi berikut dengan sungguh-sungguh.

### 1. Berjalan dan Berlari

Pada permainan kasti, terdapat pos atau tiang hinggap. Saat bermain kasti, pos inilah yang harus dilewati kelompok pemukul. Untuk menuju pos, kelompok pemukul melakukan berjalan dan berlari lurus atau berkelok-kelok. Variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat ini penting dikuasai dalam permainan kasti. Amatilah gambar berikut.



Gambar 2.2 Berjalan dan berlari menuju pos atau tiang hinggap

### 2. Berlari dan Melompat

Pada permainan kasti, kamu juga harus belajar variasi gerak berlari dan melompat. Variasi gerak dasar ini bertujuan menghindari lemparan bola kelompok penjaga. Saat kelompok penjaga lengah, anggota kelompok pemukul yang berada di pos menuju pos berikutnya. Lakukan variasi gerakan melompat untuk menghindari lemparan lawan. Tingkatkan keterampilan variasi gerak dasar ini dengan tekun agar kamu makin terampil.

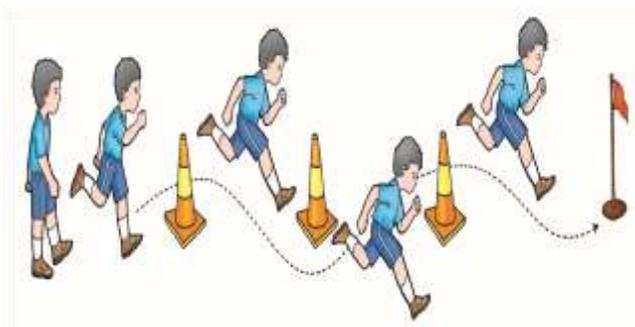


B C D

**Gambar 2.3** Berlari dan melompat menuju pos atau tiang hinggap

### 3. Berlari Lurus Cepat dan Lari Berkelok-kelok

Variasi gerakan dasar berjalan, berlari, dan melompat ini juga harus dikuasai saat kamu bermain kasti. Apa tujuannya? Berlari lurus cepat dan lari berkelok-kelok dimaksudkan untuk menuju pos dan menghindari lemparan kelompok penjaga. Aktivitas berjalan, berlari, dan melompat ini harus dilatih dengan disiplin dan tekun agar kamu makin terampil. Awalnya, posisi berdiri tegak dan pandangan ke arah lapangan. Kemudian, berlari lurus dengan cepat dilanjutkan lari berkelok-kelok menuju pos. Lakukan aktivitas fisik ini secara disiplin dan tanggung jawab.



**Gambar 2.4** Lari cepat lurus dan lari berkelok-kelok menuju pos

Variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat tersebut perlu diperhatikan saat bermain kasti. Bagi pemain kasti, variasi gerak dasar ini harus dipelajari dengan tekun dan disiplin. Ingat, utamakan literasi keamanan dan keselamatan saat belajar variasi gerak dasar tersebut.



**Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Berjalan, berlari, dan melompat dalam Permainan Kasti!**

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan kasti. Untuk meningkatkan keterampilanmu, lakukan kegiatan berikut.

1. Berjalan dan berlari menuju pos atau tiang hinggap.
2. Berlari dan melompat untuk menghindari lemparan kelompok penjaga.
3. Berlari lurus cepat dan lari berkelok-kelok menuju pos.

Lakukan kegiatan ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Jika mengalami kesulitan, mintalah bimbingan kepada guru secara santun.

### B. Variasi Gerak Dasar Mengayun kengan, meliukan badan dalam Permainan Kasti

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan kasti? Sebelum memulai pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut.



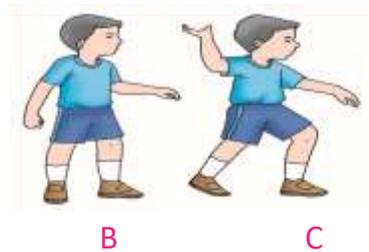
## Ayo, Mencari Tahu!

Bersama temanmu, carilah informasi variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan bola kasti. Kamu dapat mencari informasi dari buku bacaan atau internet. Gunakan internet dengan tanggung jawab. Catat dan diskusikan informasi yang kamu temukan. Jelaskan hasil diskusi kepada guru dan teman secara santun. Gunakan hasil diskusi sebagai sumber belajar.

Dari kegiatan tersebut, kamu mengetahui variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan pada permainan kasti. Agar pemahamanmu lebih mendalam, mari, kita pelajari materi berikut.

### 1. Menekuk Kaki dan Tangan

Amatilah variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan seperti Gambar 2.5. Gambar tersebut menunjukkan posisi awalan sebelum melempar. Praktikkan variasi gerak dasar ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 2.5 Gerak menekuk kaki dan tangan

Posisi awal berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. satu tangan ditekuk seperti memegang bola. Satu kaki dilangkahkan ke depan. Kemudian, ayunkan tangan ke atas di belakang kepala. Posisi ini sebagai awalan persiapan melempar.

### 2. Memutar Badan dan Mengayunkan Tangan

Bagaimana posisi badan saat melempar? Saat melempar, posisi badan memutar diikuti gerakan mengayunkan tangan. Amatilah variasi gerak dasar seperti Gambar 2.6.

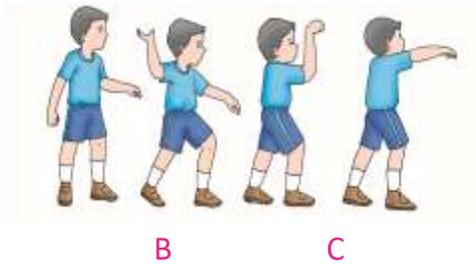


Gambar 2.6 Memutar badan dan mengayunkan tangan

Variasi gerak dasar ini sebagai lanjutan tahap persiapan melempar. Setelah bersiap melempar, lakukan gerakan memutar badan. Kaki kanan dilangkahkan ke depan dan diikuti ayunkan tangan ke atas depan kepala. Bersama temanmu, peragakan gerakan seperti Gambar 2.6. Lakukan secara bergantian dengan temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

### 3. Menekuk dan Mengayunkan Tangan

Bagaimana tahap akhir dalam variasi gerak melempar pada permainan kasti? Amatilah Gambar 2.7 dengan sungguh-sungguh. Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak menekuk dan mengayunkan tangan. Praktikkan variasi gerak dasar tersebut seperti gambar berikut.



**Gambar 2.7** Menekuk dan mengayunkan tangan

Pada tahap ini, lakukan gerakan menekuk dan mengayunkan tangan. Satu kaki dilangkahkan ke depan. Lengan kanan ditekuk ke atas bersiap melempar. Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti dorongan badan ke depan. Ayunkan tangan kanan untuk melempar. Berat badan bertumpu pada kaki kiri. Lakukan variasi gerak ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan kasti. Agar penguasaan keterampilan ini meningkat, lakukan kegiatan berikut.



Praktikkan variasi gerak mengayun kengan, meliukan badan dalam permainan kasti bersama temanmu. Lakukan berbagai variasi gerak dasar berikut.

1. Menekuk kaki dan tangan (awalan sebelum melempar).
2. Memutar badan dan mengayunkan tangan (posisi saat melempar).
3. Menekuk dan mengayunkan tangan (posisi saat melepaskan bola).

Lakukan variasi gerak ini secara disiplin dan tanggung jawab. Mintalah arahan guru jika kamu masih kesulitan melakukannya.

## C. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Kasti

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti? Untuk mengawali pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut.



### Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar di samping! Apa sajakah gerak dasar pada permainan bancaan? Apa kaitan permainan bancaan dan variasi gerak dasar pada permainan kasti? Diskusikan bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara tanggung jawab dan disiplin.

Melalui kegiatan ini, kamu dapat mengaitkan gerak dasar dalam permainan bancaan dan permainan kasti. Pada permainan bancaan, terdapat gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti, yaitu melempar bola. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.

### 1. Variasi Gerak Manipulatif Melempar Bola Melambung, Mendatar, dan Bawah

Melempar bola dalam permainan kasti termasuk variasi gerak dasar manipulatif. Gerakan ini untuk mengumpan kepada pemain pemukul, mengoper kepada teman satu kelompok, atau mematikan kelompok pemukul. Pada

permainan kasti, gerakan melempar bola dapat dilakukan berbagai variasi. Amatilah gerakan melempar seperti gambar berikut.



**Gambar 2.8** Gerakan



**Gambar 2.9** Gerakan



**Gambar 2.10** Gerakan

melempar melempar melempar bola bola bola bawah melambung mendarat

## a. Melempar Bola Melambung

Gerak dasar melempar bola melambung untuk mengumpukan dalam jarak jauh. Bagaimana cara melakukan gerakan melempar bola melambung? Lakukan gerakan melempar bola melambung dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunkan lengan ke depan untuk melempar bola. Arah bola ke atas depan agar bola melambung tinggi.
4. Ikuti gerakan melangkahkan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

## b. Melempar Bola Mendatar

Gerakan melempar bola mendatar untuk mengoper kepada teman satu kelompok. Gerakan ini juga untuk mematikan pemain lawan. Cara melakukan gerakan melempar bola mendatar sebagai berikut.

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang menggunakan tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunan lengan untuk melempar bola. Arah bola mendatar setinggi dada.
4. Posisi kaki dipertahankan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

## c. Melempar Bola Menyusur Tanah

Gerakan melempar bola menyusur tanah dapat kamu amati pada Gambar 2.10. Arah bola pada gerakan ini menggelinding atau menyusur di tanah. Bagaimana cara melakukan melempar bola bawah? Bahaslah bersama temanmu. Kembangkan sikap saling menghargai dalam berdiskusi. Gunakan buku bacaan atau internet untuk menunjang hasil diskusi. Selanjutnya, komunikasikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.