

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP PJOK DALAM JARINGAN (DARING)**

Satuan Pendidikan : SDN TUNGGUR
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : 3 (Kegiatanku)
 Sub Tema : 1 Kegiatan Pagi Hari
 Materi : Gerakan melempar bola
 Materi Pokok : Gerakan Manipulatif
 Pertemuan ke : 9
 Alokasi waktu : 3 x 30 Menit

A. TUJUAN

- Dengan mengamati video dan konsep materi , siswa dapat memahami salah satu gerak manipulative yaitu gerak melempar menggunakan tangan kiri dan tangan kanan
- Dengan mengamati video dan konsep materi, siswa dapat mempraktikkan gerakan melempar menggunakan tangan kanan dan kiri dengan tepat dan percaya diri
- Dengan mengamati video dan konsep materi, siswa dapat mempraktikkan bermain melempar mengenai sasaran benar

B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

- Whatsapp Grup
- Google Form
- Video tentang materi pembelajaran
- Bola
- Kardus/ Tempat sampah
- Botol atau kaleng bekas
- Buku siswa
- Buku guru

A. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi). ➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) ➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) ➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi) 	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup, Google Form dan video Video). 2. Pelaksanaan Tugas <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang salah satu gerak dasar manipulatif melempar bola dengan tangan kanan dan tangan kiri serta penerapannya dalam permainan sederhana melempar bola mengenai target yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp (Creativity and innovation). ➤ <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang diberikan . (Critical Thinking and problem solving) ➤ <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (Collaboration and communication) ➤ <u>Mencoba</u> – salah satu gerak dasar manipulatif melempar bola dengan tangan kanan dan tangan kiri serta penerapannya dalam permainan sederhana melempar bola mengenai target ➤ <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication) 3. Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anak nya 4. Pengumpulan Tugas yang telah diberikan oleh guru. 	70 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua 2. Do'a penutup setelah melakukan kegiatan 	10 menit

C. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup atau Google Form)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik - rubrik penialaian melalui video)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Lembeyan,
Guru Kelas PJOK



KELAS

1

BAHAN AJAR

PJOK

**GERAK DASAR
MANIPULATIF
LEMPAR BOLA**



OLEH :

VICTORIA RATNA AMBARSARI, S.PD

MODUL PJOK KELAS 1 TEMA 3 SUB TEMA 1

Materi Pokok : Gerak melempar bola

Materi : Gerak manipulatif

SK : 1.Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

KD : 3.3 Memahami gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

4.3 Mempraktikkan gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.3.1 Menjelaskan prosedur gerakan melempar dan melambungkan sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungannya dalam permainan sederhana dan atau tradisional

4.3.1 Memperagakan prosedur gerakan melempar dan melambung sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sederhana dan atau tradisional

TUJUAN :

- siswa dapat memahami salah satu gerak manipulatif yaitu gerak melempar menggunakan tangan kiri dan tangan kanan
- siswa dapat mempraktikkan gerakan melempar menggunakan tangan kanan dan kiri dengan tepat dan percaya diri
- siswa dapat mempraktikkan bermain melempar mengenai sasaran benar

GERAK MANIPULATIF

Gerak manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penguasaan pada sebuah objek atau gerak yang melibatkan suatu alat.

Misalnya menangkap, melempar, memukul, dan memantulkan bola, dan memantulkan bola.



Tahukah kalian ?

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering melakukan gerakan manipulatif . Bahkan banyak sekali cabang Olahraga yang menggunakan ketrampilan gerak manipulatif ini .

Dalam Pembelajaran 2 Tema 3 Sub Tema 1 Kegiatan di Pagi Hari halaman 12 .

Minggu pagi Beni berolahraga.

Beni berolahraga bersama ayah dan ibu.

Mereka berlari pagi mengitari taman kota.

Setelah berlari pagi Beni latihan melempar bola.

Ayah membantu Beni berlatih melempar bola.

Latihan melempar bola menguatkan otot tangan.

Dari bacaan di atas : Beni melakukan kegiatan melempar bola yang merupakan contoh gerakan manipulatif. Gerakan melempar bola ini bermanfaat untuk melatih kekuatan otot tangan.

Alat yang diperlukan

Bola, Kardus, tempat sampah, kaleng atau boto plastic atau benda benda yang menyerupai yang aman digunakan



TUGAS GERAK

- ❖ lakukan gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kanan dan kiri
- ❖ lakukan gerakan melempar bola ke atas dengan tangan kanan dan kiri
- ❖ Lakukan gerakan melempar bola dari samping badan dengan tangan kanan dan kiri
- ❖ Lakukan permainan melempar bola :
 - a. Melempar bola mengenai sasaran kaleng/ botol
 - b. Melempar bola masuk sasaran tempat sampah/ kardus

gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kanan & kiri



1. berdiri dengan kaki kanan di depan, tangan kiri memegang bola.
2. Ayun lengan ke belakang dari bawah lalu putar pinggang ke arah bola. Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan ke atas arah sasaran

3. Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik.

Lakukan gerakan sebaliknya untuk melakukan lemparan ke atas dengan tangan kiri .

gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kanan

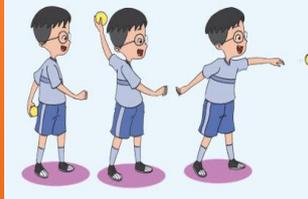
Melempar dengan tangan kanan



1. berdiri dengan kaki kiri di depan tangan kanan memegang bola.
2. Ayun lengan ke belakang lalu putar pinggang ke arah bola
3. Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan ke bawah arah sasaran
4. Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik.

gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kiri

Melempar dengan tangan kiri



1. berdiri dengan kaki kanan di depan, tangan kiri memegang bola.
2. Ayun lengan ke belakang lalu putar pinggang ke arah bola
3. Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan ke bawah arah sasaran
4. Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik.

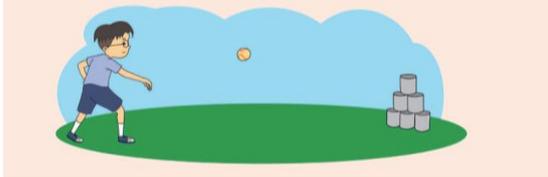
gerakan melempar bola dari samping badan dengan tangan kanan & kiri



1. berdiri dengan kaki kanan di depan, tangan kiri memegang bola.
2. Ayun lengan dari samping badan lalu putar pinggang arah bola. Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan arah sasaran

3. Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik. Lakukan gerakan sebaliknya untuk melakukan lemparan ke atas dengan tangan kiri .

Melempar bola ke sasaran



Melempar bola ke dalam keranjang



Lakukan Permainan di atas dengan jarak 2 meter sampai mengenai sasaran menggunakan teknik melempar yang telah dipelajari

KEGIATAN PENUTUP

- ❖ Setelah selesai melakukan kegiatan jangan lupa melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kaki dan tangan
- ❖ Tutup kegiatan dengan berdoa secara mandiri

SUMBER AJAR

1. BUKU SISWA DAN GURU KELAS 1 TEMA 3 K13 REVISI 2018
2. YOUTUBE : Victoria Ambarsari

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK KELAS 1 TEMA 3 GERAK MANIPULATIF MELEMPAR BOLA

Nama :

Kelas :

Disiplin diri!



Sebelum belajar



mandi

1
2
3
4



Berpakaian rapi

1
2
3
4



berdoa

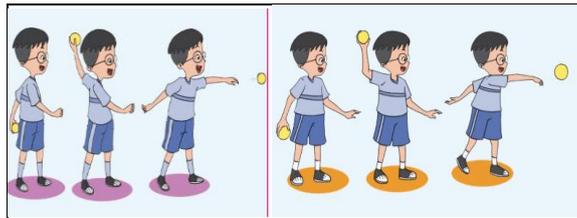
1
2
3
4

Apakah hari ini anda sudah melaksanakan disiplin diri ? Beri tanda lingkaran pada penilaian sesuai dengan :
 Nilai 1 (Tidak melakukan) Nilai 2 (belum melakukan) Nilai 3 (Melakukan dengan bantuan) Nilai 4 (Melakukan secara mandiri)

TUGAS GERAK

Berilah tanda centang (V) Pada tugas gerak yang telah dilakukan mintalah keluargamu menilai hasil gerakan

Nilai 1 (prosedur tidak dilakukan semua)	Nilai 3 (prosedur dilaksanakan semua) dengan benar
Nilai 2 (prosedur dilakukan semua ada kesalahan)	Nilai 4 (Prosedur dilakukan semua dengan benar serta telah terampil)



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar bola ke bawah dengan menggunakan tangan kanan dan kiri



Melempar ke atas

1
2
3
4

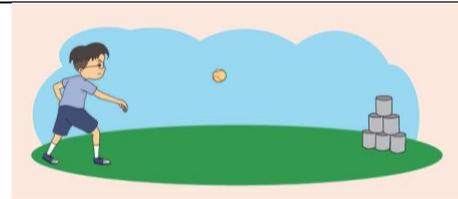
Melakukan gerakan melempar bola ke atas menggunakan tangan kanan dan ke kiri



Melempar ke samping

1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar bola dari samping badan menggunakan tangan kanan dan kiri



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar ke sasaran



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar bola masuk ke dalam keranjang



JANGAN LUPA !

Kirim tugas gerak dalam bentuk video dalam durasi maksimal 2 menit kepada guru kalian



CARA LAIN :

Apabila kalian tidak dapat mengirim video , kerjakan lembar kerja siswa ini dengan bantuan keluargamu dan berikan kepada guru kalian



BERLATIHLAH HINGGA MAHIR

Berilah tanda silang (X) untuk jawaban yang benar !

1. Melempar bola ke bawah ditunjukkan pada gambar

a.



b.



c.



2. Gerakan melempar termasuk gerakan

- a. Lokomotor
- b. Non Lokomotor
- c. Manipulatif

3. Melempar dapat memperkuat otot

- a. Perut
- b. Kaki
- c. Tangan

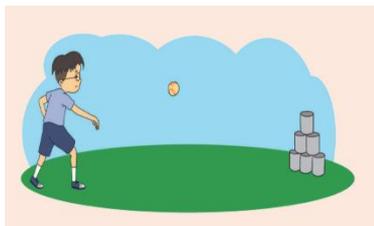
4.



menunjukkan gerakan melempar dari

- a. Ke bawah
- b. Ke atas
- c. Dari

5.



Beni sedang melempar bola mengenai sasaran

- a. Kaleng
- b. Gelas
- c. Botol

NILAI	Mengetahui Orang Tua/ Wali	Guru
	(.....)	(.....)

