

# **RANCANGAN PEMBELAJARAN**

## **GARAK DASAR MANIPULATIF (MENANGKAP BOLA BESAR)**



Disusun oleh:

Nama : TAUFIK HIDAYAT, S.Pd.

Nomor UKG : 201503048547

**DINAS PENDIDIKAN KAB. PURWAKARTA  
UPTD SD NEGERI CIWANGI KEC. BUNGURSARI  
TAHUN 2021**

# PERENCANAAN PEMBELAJARAN

## ( PP )

**Satuan Pendidikan : SDN Ciwangi**

**Kelas / Semester : 1 / 1**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

**Tema 3/ Subtema 3 : Kegiatanku / Kegiatan Sore Hari**

**Materi Pokok : Gerak Dasar Manipulatif (Menangkap bola besar dalam permainan lempar tangkap bola besar)**

**Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (Daring hanya 35-40 menit)**

**Mode : Daring**

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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 (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1. Mengikuti berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.	2.1. Menampilkan sikap disiplin dalam pembelajaran praktik. 2.2. Menampilkan sikap tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.
3.3. Memahami pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1. Menyebutkan gerakan menangkap bola besar. 3.3.2. Menjelaskan cara menangkap bola rendah. 3.3.3. Menjelaskan cara menangkap bola tinggi. 3.3.4. Membandingkan cara menangkap bola rendah dan bola tinggi.



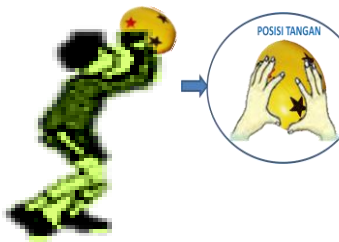
4.3. Mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Menirukan gerakan menangkap bola rendah dan tinggi. 4.3.2. Mempraktikkan gabungan gerak menangkap bola rendah dan bola tinggi dalam permainan sederhana. 4.3.3. Mempraktikkan menangkap bola rendah dan bola tinggi ke dinding.
---	--

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

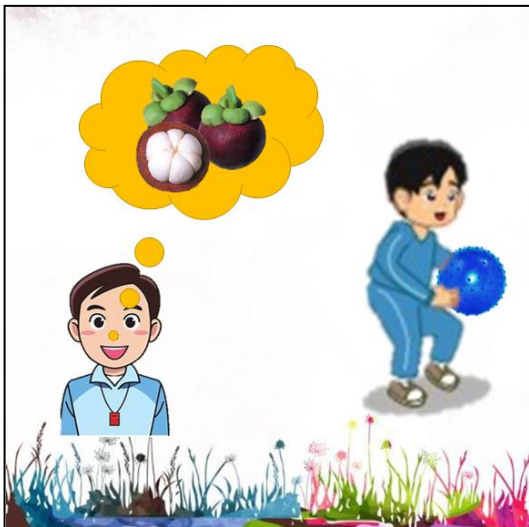
1. Melalui kegiatan proses pembelajaran, peserta didik dapat mengikuti kegiatan berdo'a sesuai ajaran agama yang dianutnya di awal dan diakhir pembelajaran.
2. Melalui ceramah, peserta didik dapat menyebutkan gerakan menangkap bola besar dengan bahasa sendiri.
3. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan cara menangkap bola rendah dan bola tinggi.
4. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat membandingkan cara menangkap bola rendah dan bola tinggi.
5. Dengan mengamati video pembelajaran dengan link , peserta didik dapat menirukan gerakan menangkap bola rendah dan tinggi sebanyak 10 kali dengan menunjukkan **sikap disiplin**.
6. Melalui permainan “Manggis-Mangga”, peserta didik dapat mempraktikkan gabungan gerak menangkap bola rendah dan tinggi.
7. Melalui kegiatan eksplorasi dan elaborasi, peserta didik dapat mempraktikkan melempar bola ke dinding dan menangkapnya secara sempurna dalam waktu 30 detik di rumah masing-masing serta dalam pengumpulan tugas praktik dikumpulkan tepat waktu. (**tanggung jawab**)

### D. MATERI POKOK

#### 1. Pengetahuan Faktual

Gambar Gerakan	Keterangan Gerakan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lebar kaki selebar bahu dengan menekuk kedua lutut.</li> <li>➤ Bahu dan tangan menghadap ke arah pergerakan bola.</li> <li>➤ Kepala dan mata menghadap bola.</li> <li>➤ Bagian atas pinggang condong ke arah bola.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua telapak tangan memegang bola dan sikut ditekuk.</li> <li>✓ Badan condong ke depan, dan bola dekatkan ke perut.</li> <li>✓ Posisi tangan kedua jari kelingking berdekatan</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kedua telapak tangan memegang bola dan sikut ditekuk.</li> <li>▪ Badan condong ke depan, dan bola berada ti atas kepala.</li> <li>▪ Posisi tangan kedua ibu jari dan telunjuk berdekatan.</li> </ul>

## 2. Permainan “Manggis-Mangga”



### E. MODEL PEMBELAJARAN

1. Model : Discovery Learning.
2. Pendekatan : Saintifik dan TPACK.
3. Metode : Ceramah, tanya jawab, latihan (drill), bermain, dan penugasan.




### F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR

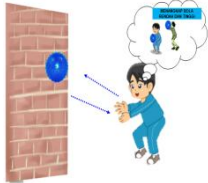

1. Buku guru dan buku siswa PJOK SD Kelas 1 Tema 3 Subtema 3 Revisi 2017.
2. Bahan ajar peserta didik berupa lembaran print out yang telah diserahkan kepada peserta didik dan disimpan di link google drive:  
[https://drive.google.com/file/d/18JcLLwIT\\_gF7PUC\\_CLixK0qEf8hINaSy/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/18JcLLwIT_gF7PUC_CLixK0qEf8hINaSy/view?usp=sharing)
3. Link Zoom meet: , whatsapp, dan slide power point disimpan dilink google drive:  
[https://drive.google.com/file/d/1GX86tz\\_BX\\_ypr1z1eJg2vweJltg\\_NxS6/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1GX86tz_BX_ypr1z1eJg2vweJltg_NxS6/view?usp=sharing)
4. Laptop, HP dan tayangan video pembelajaran link youtube: [https://youtu.be/\\_szAo5s\\_wis](https://youtu.be/_szAo5s_wis)
5. Modifikasi bola karet/plastik atau kertas yang digulung dibalut lakban.

### G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi		Formasi	Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik		
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membukaan dengan salam dan berdo'a di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom Meet</i> dengan link yang nanti dibagikan di Whatsapp Group.</li> <li>2. Guru mengecek kehadiran peserta didik melalui <i>Google meet</i>, memastikan siswa siap untuk mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol covid 19.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menjawab salam dan berdo'a di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom Meet</i> dengan link yang nanti dibagikan di Whatsapp Group.</li> <li>2. Peserta didik menjawab kehadiran dan menyimak tentang sikap disiplin mematuhi protokol covid 19.</li> </ol>		<b>15 Menit (Daring 5 menit)</b>

	<p>3. Guru mengaitkan materi sebelumnya dengan bertanya pada peserta didik “Apakah kalian pernah melempar dan menangkap bola atau pernah melihatnya?”.</p> <p>4. Guru menjelaskan tujuan dan langkah-langkah pembelajaran menangkap bola rendah dan tinggi dalam permainan lempar tangkap bola sendiri.</p>	<p>3. Peserta didik menyimak penjelasan dan menjawab pertanyaan dari guru tentang pengalaman tentang lempar tangkap bola.</p> <p>4. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang tujuan dan langkah-langkah pembelajaran menangkap bola rendah dan tinggi dalam permainan lempar tangkap bola sendiri.</p>		
Kegiatan Inti	Materi : Menangkap bola rendah dan tinggi dalam permainan lempar tangkap bola besar			<b>40 Menit (Daring 20-25 menit)</b>
<b>Tahap 1 Pemberian rangsangan (Stimulation)</b>	<p>1. Guru menyampaikan materi pengantar gerak manipulatif sampai ke materi menangkap bola rendah dan tinggi dengan menggunakan bola besar melalui media slide powerpoint.</p> <p>2. Guru memberikan gambar gerakan menangkap bola rendah dan tinggi, kemudian mengajukan pertanyaan “Apa perbedaan menangkap bola rendah dan tinggi? Coba jelaskan!”</p>	<p>1. Peserta didik menyimak materi pengantar yang disajikan guru tentang gerak manipulatif sampai materi menangkap bola rendah dan tinggi menggunakan bola besar melalui media slide powerpoint.</p> <p>2. Peserta didik mengamati gambar gerakan menangkap bola rendah dan tinggi, kemudian berusaha mengeksplorasi bahan materi yang sebelum telah diberikan oleh guru. <b>(mengamati)</b></p>		
<b>Tahap 2 Pernyataan/ Identifikasi masalah (Problem Statement)</b>	<p>3. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi masalah yang relevan dengan bahan pelajaran, kemudian salah satunya dipilih dan dirumuskan dalam bentuk hipotesis (jawaban sementara atas pertanyaan masalah) dalam LKPD yang telah diberikan.</p>	<p>3. Peserta didik mencoba merumuskan jawaban sementara dari hasil mengidentifikasi masalah yang relevan dengan bahan pelajaran ditulis dalam LKPD.</p>		
<b>Tahap 3 Pengumpulan data (Data Collection)</b>	<p>4. Guru juga memberikan kesempatan kepada para peserta didik untuk mengumpulkan informasi yang relevan sebanyak-banyaknya untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis dengan</p>	<p>4. Peserta didik mengumpulkan informasi dari materi ajar yang disampaikan oleh guru.</p> <p>5. Peserta didik melakukan tanya jawab dengan guru yang</p>		

	<p>menampilkan materi ajar menangkap bola besar.</p> <p>5. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coba sebutkan ada berapa cara menangkap bola besar?''.</li> <li>✓ Coba jelaskan! bagaimana cara menangkap bola rendah dan tinggi menurut kalian?</li> </ul>	<p>diawali dengan pertanyaan dari guru. <b>(bertanya)</b>. Setelah melakukan tanya jawab, peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan cara menangkap bola rendah dan tinggi sesuai dengan bahasa sendiri.</p>		
<p><b>Tahap 4 Pengolahan data (Data Processing)</b></p>	<p>6. Guru memberikan contoh melakukan gerakan pemanasan.</p> <p>7. Guru menayangkan video pembelajaran melempar dan menangkap bola besar dengan link: <a href="https://youtu.be/szAo5s_wis">https://youtu.be/szAo5s_wis</a> dan meminta peserta didik untuk mengikuti gerakan tersebut.</p> <p>8. Guru meminta peserta didik untuk mengikuti gerakan menangkap bola rendah seperti pada video sebanyak 5 kali pengulangan.</p> <p>9. Guru meminta peserta didik untuk mengikuti gerakan menangkap bola tinggi seperti pada video sebanyak 5 kali pengulangan.</p> <p>10. Guru meminta menggabungkan gerakan menangkap bola rendah dan tinggi sebanyak 10 kali.</p> <p>11. Guru menjelaskan permainan "Manggis-Mangga" dengan slide power point.</p> <p>12. Guru menyuruh peserta didik mempraktikkan gabungan gerak menangkap bola rendah dan tinggi melalui permainan "Mangga-Manggis".</p>	<p>6. Peserta didik melakukan pemanasan mengikuti guru.</p> <p>7. Peserta didik mengikuti gerakan lempar tangkap bola besar sesuai dengan video pembelajaran.</p> <p>8. Peserta didik mengikuti gerakan menangkap bola rendah seperti pada video sebanyak 5 kali pengulangan. <b>(Mencoba)</b></p> <p>9. Peserta didik untuk mengikuti gerakan menangkap bola tinggi seperti pada video sebanyak 5 kali pengulangan.</p> <p>10. Peserta didik menggabungkan gerakan menangkap bola rendah dan tinggi sebanyak 10 kali. <b>(Sikap disiplin)</b></p> <p>11. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang permainan "Mangga-Manggis".</p> <p>12. Peserta didik mempraktikkan gabungan gerak menangkap bola rendah dan tinggi melalui permainan "Mangga-Manggis" dan instruksi dari guru. <b>(Mengasosiasikan)</b></p>	<p><b>Pemanasan dengan bola:</b></p>  <p><b>Menangkap bola rendah:</b></p>  <p><b>Menangkap bola tinggi:</b></p> 	

<p><b>Tahap 5 Pembuktian (Verification)</b></p>	<p>12. Guru memberikan kesempatan kepada satu atau dua peserta didik untuk menjelaskan dan menampilkan perbedaan sambil mempraktikkan gerak menangkap bola besar dan bola kecil dihadapan teman yang lainnya. Peserta didik yang lainnya memberikan komantar.</p> <p>13. Untuk menguatkan pemahaman peserta didik tentang menangkap bola rendah dan tinggi, Guru memberikan kesempatan satu orang peserta didik untuk mempraktikkan melempar bola ke dinding dan menangkap bola dengan sempurna selama 10 kali.</p>	<p>12. Satu atau dua orang peserta didik menjelaskan perbedaan dan mempraktikkan gerak menangkap bola rendah dan tinggi kemudian peserta didik yang lainnya memberikan komentar. <b>(Mengomunikasikan)</b></p> <p>13. Satu orang peserta didik mempraktikkan melempar bola besar ke dinding dan menangkap bola dengan sempurna selama 10 kali.</p>		
<p><b>Tahap 6 Menarik simpulan/ge neralisasi (Generalizati on)</b></p>	<p>14. Guru bersama peserta didik menarik kesimpulan tentang cara menangkap bola rendah dilakukan apabila bola berada di setinggi lutut atau perut dan menangkap bola tinggi bila bola berada di atas kepala.</p> <p>15. Guru memberikan tugas praktik kepada peserta didik untuk mempraktikkan melempar bola ke dinding dan menangkapnya secara sempurna dalam waktu 30 detik di rumah masing-masing dan dikumpulkan hasil rekaman videonya di link google drive untuk menanamkan sikap tanggung jawab.</p>	<p>14. Peserta didik menarik kesimpulan bila bola berada setinggi lutut atau perut, maka caranya dengan menangkap bola rendah. Dan bila bola berada di atas kepala maka caranya dengan menangkap bola tinggi.</p> <p>15. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tugas praktik di rumah mempraktikkan melempar bola ke dinding dan menangkapnya secara sempurna dalam waktu 30 detik. Dalam pengumpulan tugas video praktik akan berusaha mengumpulkan tepat waktu. <b>(sikap tanggung jawab).</b></p>	<p><b>Lempar tangkap bola rendah dan tinggi di dinding:</b></p> 	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<p>1. Guru memimpin gerakan pendinginan.</p> <p>2. Guru melaksanakan penilaian tes lisan kepada peserta didik.</p> <p>3. Guru mencoba bertanya jawab dengan peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</p>	<p>1. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan arahan dari guru.</p> <p>2. Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru. (Tes lisan pengetahuan)</p> <p>3. Peserta didik bersama guru melakukan kegiatan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.</p>	<p><b>Gerakan pendinginan:</b></p> 	<p><b>15 Menit (Daring 5-10 menit)</b></p>



	<p>4. Guru menjelaskan manfaat melakukan gerakan lempar tangkap bola bila sering dilakukan di rumah, yaitu dapat melatih konsentrasi ketika menangkap bola dan melatih kemampuan koordinasi mata dan tangan. (<i>Life long activity</i>)</p> <p>5. Menyampaikan informasi pembelajaran selanjutnya.</p> <p>6. Guru mengingatkan tugas praktik dan hasil pengerjaan LKPD yang harus dikumpulkan paling lambat 1 minggu ke depan.</p> <p>7. Guru memimpin berdoa untuk menutup pembelajaran dan mengucapkan salam.</p>	<p>4. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang manfaat melakukan gerakan lempar tangkap bola bila sering dilakukan di rumah. (<i>Life long activity</i>)</p> <p>5. Peserta didik menyimak informasi materi pembelajaran berikutnya.</p> <p>6. Peserta didik menyimak</p> <p>7. Peserta didik mengikuti berdoa dan menjawab salam dari guru.</p>		
--	--	--	--	--

## H. PENILAIAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari observasi sikap spiritual mengikuti berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, observasi sikap disiplin saat melakukan kegiatan praktik dan tanggung jawab dalam pengumpulan tugas tepat waktu, tes lisan pengetahuan melalui diakhir pembelajaran, dan penilaian keterampilan unjuk kerja saat pembelajaran berlangsung dan hasil karya video gerak anak yang dikirim di Whatsapp group dengan rubrik penilaian.

### 1. Penilaian Sikap

Nama Peserta didik	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran			Sikap Disiplin Saat Peserta Didik Kegiatan Praktik			Tanggung jawab mengerjakan tugas tepat waktu		
	Melakukannya dengan sungguh-sungguh (30)	Tidak Sungguh-sungguh (20)	Tidak melakukannya (10)	Disiplin (40)	Kurang Disiplin (30)	Tidak serius (20)	Tetap waktu (30)	Lambat (20)	Tidak mengerjakan (10)

Deskripsi Nilai:

90-100 = Sangat Baik (SB) 76-89 = Baik (B) 61-75 = Kurang (C) ≤60 = Buruk

### 2. Penilaian Pengetahuan

#### Pertanyaan lisan:

1. Sebutkan 2 gerak menangkap bola besar!
2. Jelaskan cara menangkap bola rendah!
3. Jelaskan cara menangkap bola tinggi!
4. Jelaskan persamaan dan perbedaan menangkap bola rendah dan tinggi!

#### Kunci jawaban:

1. menangkap bola rendah dan bola tinggi
2. menangkap bola yang berada setinggi lutut atau perut
3. menangkap bola yang berada di atas kepala
4. persamaannya adalah posisi tubuh sedikit condong ke depan dan sikut ditekuk, sedangkan perbedaannya adalah menangkap bola rendah posisi tangan jari kelingking berdekatan dan menangkap bola tinggi posisi tangan jari telunjuk dan ibu jari berdekatan.



**Nilai pengetahuan:**

No Soal	Nilai
1	Jika 1 orang peserta didik menjawab dengan lengkap maka nilainya sangat baik (90-100), dan peserta didik lainnya mendapatkan nilai baik (80-89). Apabila jawaban tidak lengkap maka nilainya baik (80-89), dan peserta didik lainnya mendapatkan nilai cukup (70-79).
2	
3	
4	

**3. Penilaian Keterampilan**

Penilaian Keterampilan dalam unjuk kerja dalam proses pembelajaran dan video tugas praktik yang dikirimkan oleh peserta didik dengan menggunakan rubrik penilaian sebagai berikut:

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup
	(Skor: 4)	(Skor: 3)	(Skor: 2)
Menangkap bola rendah sendiri	Dapat menangkap bola rendah dengan sempurna.	Menangkap bola rendah dengan kurang sempurna (1-2 gagal)	Menangkap bola rendah setengah atau lebih dari percobaannya gagal.
Menangkap bola tinggi sendiri	Dapat menangkap bola tinggi dengan sempurna	Menangkap bola tinggi dengan kurang sempurna (1-2 gagal)	Menangkap bola tinggi setengah atau lebih dari percobaannya gagal.
Menangkap bola rendah dan tinggi ke tembok	Dapat menangkap bola rendah dan tinggi dengan sempurna	Menangkap bola tinggi dengan kurang sempurna (1-5 gagal)	Menangkap bola tinggi setengah atau lebih dari percobaannya gagal.

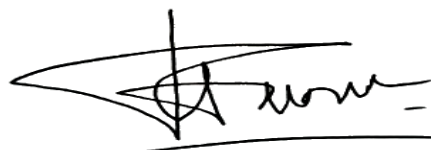
Keterangan :

Nilai keterampilan:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{12} \times 100$

12



Purwokarta, 6 Juli 2021  
GURU PJOK

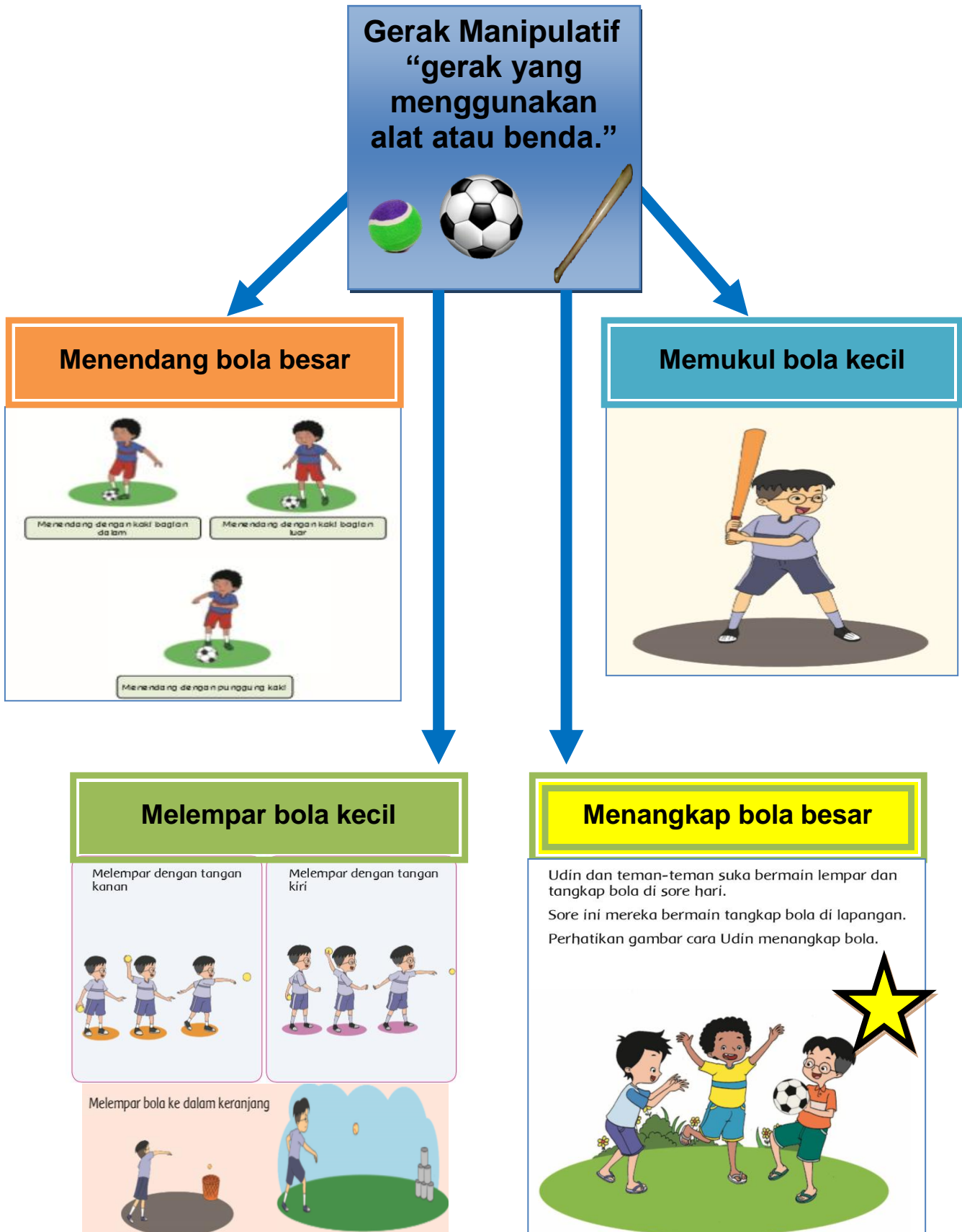


(TAUFIK HIDAYAT, S.Pd.)  
No. UKG. 201503048547

# Lampiran 1

## BAHAN AJAR 1 "MENANGKAP BOLA BESAR"

### A. GERAK DASAR MANIPULATIF



**“Hari Ini Kita Akan Belajar Menangkap Bola Besar!”**  
**“Coba jelaskan! Ada berapa cara menangkap bola besar?”**  
**“Coba bandingkan cara menangkap bola rendah dan bola tinggi?”**

**B. MENANGKAP BOLA ADA 2 CARA:**

**1. Menangkap Bola Rendah**

**CARA MENANGKAP BOLA RENDAH**

**1**



**Buka kaki selebar bahu**

**Mata & Tangan ke arah datang bola**

**Badan condong ke depan**

**2**



**POSISI TANGAN**

**Kedua jari kelingking berdekatan**


**Kedua telapak tangan memegang bola dan sikut ditekuk**

**Badan condong ke depan, dan bola dekatkan ke perut**

**2. Menangkap Bola Tinggi**

**CARA MENANGKAP BOLA TINGGI**

**1**




**Buka kaki selebar bahu**

**Mata & Tangan ke arah datang bola di atas kepala**

**Badan condong ke depan**

**2**



**POSISI TANGAN**

**Kedua ibu jari dan telunjuk berdekatan**

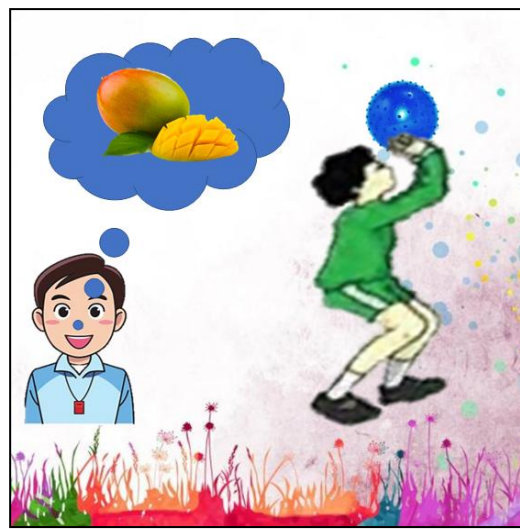
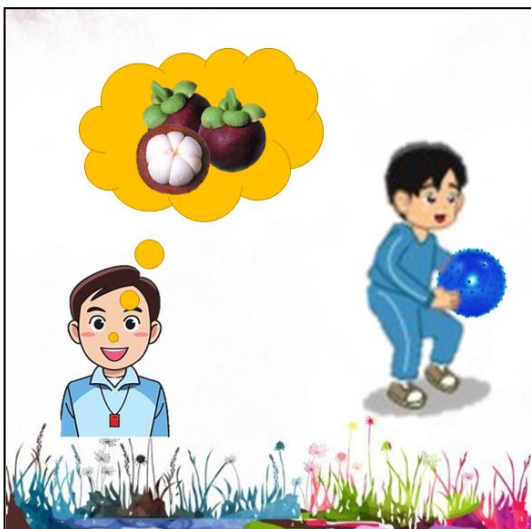
**Kedua telapak tangan memegang bola dan Sikut ditekuk**

**Badan condong ke depan, dan bola berada ti atas kepala**

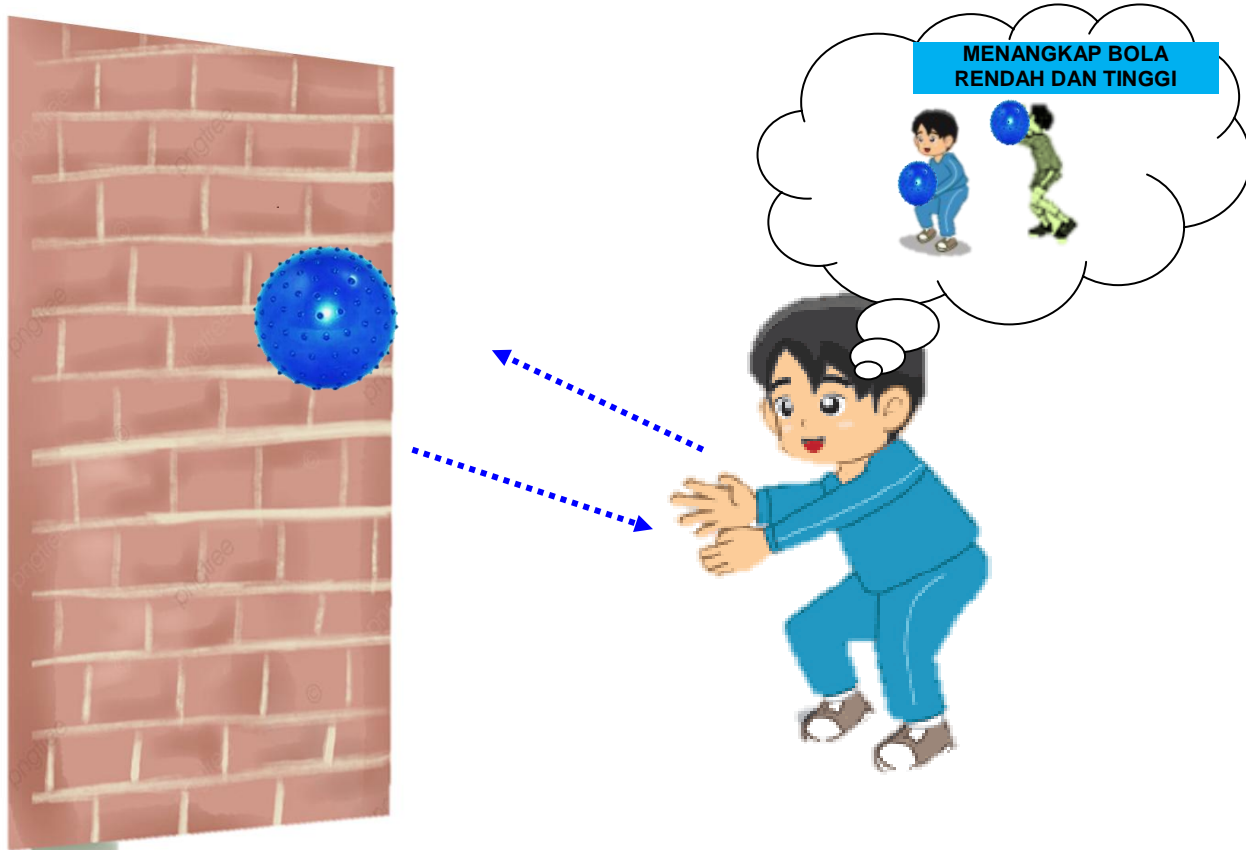
### C. BERMAIN LEMPAR TANGKAP BOLA SENDIRI (PRAKTIK DI ZOOM)



### D. BERMAIN LEMPAR TANGKAP BOLA SAMBIL MENDENGARKAN DENGAN PERMAINAN "MANGGIS-MANGGA" (PRAKTIK DI ZOOM)



**E. BERMAIN MENANGKAP BOLA RENDAH DAN TINGGI KE DINDING DENGAN SEMPURNA SELAMA 30 DETIK (TUGAS PRAKTIK DI RUMAH SETELAH SELESAI ZOOM)**





Lampiran 2

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1**

**( LKPD 1 )**

**SDN CIWANGI**

**TAHUN 2021/2022**

**LEMBAR KERJA  
PESERTA DIDIK**

**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)**

**MATERI : GERAK DASAR MANIPULATIF (MENANGKAP BOLA BESAR)**

**Guru PJOK : TAUFIK HIDAYAT, S.Pd.**

**KELAS 1**



**NAMA :**  
**NO ABSEN :**  
**KELAS :**

## TUJUAN PEMBELAJARAN

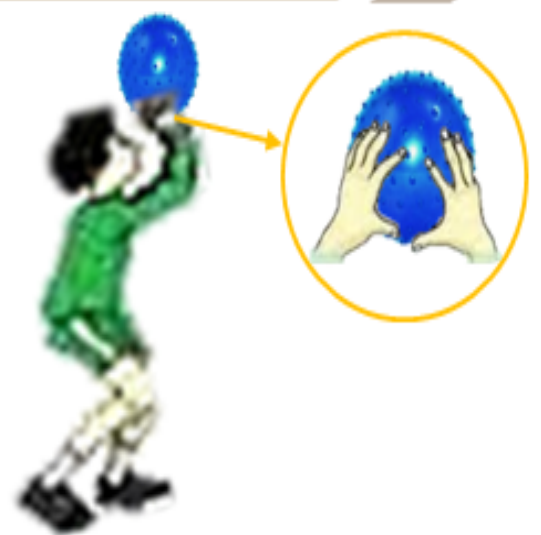
- 1) Peserta didik dapat menyebutkan 2 gerak dasar menangkap bola.
- 2) Peserta didik dapat menjelaskan cara menangkap bola rendah.
- 3) Peserta didik dapat menjelaskan cara menangkap bola tinggi
- 4) Peserta didik dapat membedakan menangkap bola rendah dan bola tinggi.
- 5) Peserta didik dapat mempraktikkan melempar bola besar ke dinding dan menangkapnya dengan sempurna, bila bola di atas kepala dan sejajar dengan lutut atau perut.

## JAWABAN SEMENTARA PERBEDAAN MENANGKAP BOLA RENDAH DAN TINGGI!



✓ Bola ditangkap berada sejajar dengan .....

✓ Kedua jari yang berdekatan adalah jari .....



✓ Bola ditangkap berada di .....

✓ Kedua jari yang berdekatan adalah jari .....

dan .....



**JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT!**



1



2



Gambar di samping adalah gerak menangkap bola

.....



1



2

Gambar di samping adalah gerak menangkap bola

.....

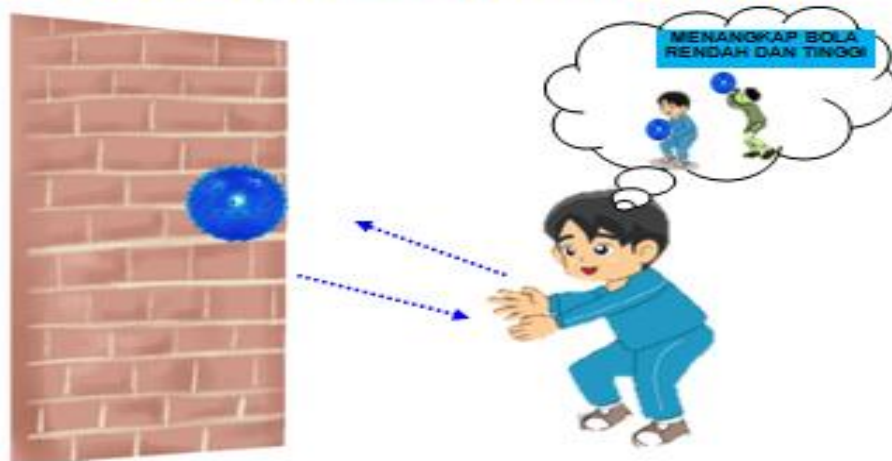
Jika bola berada di atas kepala kita maka cara menangkapnya adalah dengan menangkap bola .....

Jika bola berada sejajar dengan lutut, paha, atau perut kita maka cara menangkapnya adalah dengan menangkap bola .....

Jadi, kesimpulannya adalah sebagai berikut:

- ✓ Bila bola berada di atas kepala, maka kita harus menangkap bola ..... dengan posisi kedua jari ..... dan ..... berdekatan,
- ✓ Dan bila bola berada sejajar dengan lutut, paha, atau perut, maka kita harus menangkap bola ..... dengan posisi kedua jari ..... berdekatan.

**BERMAIN MENANGKAP BOLA RENDAH DAN TINGGI KE DINDING DENGAN SEMPURNA SELAMA 30 DETIK  
(TUGAS PRAKTIK DIRUMAH SETELAH SELESAI ZOOM)**



TUGAS PRAKTIK INI DIREKAM VIDEO HP DAN DIKIRIMKAN KE WA GROUP

