

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SELEKSI CALON GURU PENGGERAK TAHAP 2 ANGKATAN 5**

Satuan Pendidikan : UPT SDN 3 BAROKO
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Tema : Permainan Bola Kecil
Sub Tema : Gerak dasar permainan bola kasti
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, peserta didik mampu menjelaskan langkah - langkah gerakan melempar, dan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan tepat.
2. Dengan bimbingan guru, peserta didik mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan melempar, dan menangkap bola dalam permainan bola kasti dengan baik dan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memulai pembelajaran dengan mengucapkan salam ,menanyakan kabar peserta didik dilanjutkan dengan do'a dan mengecek kehadiran peserta didik 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib nasional.(lagu Indonesia Raya) 3. Mengaitkan materi pembelajaran sebelumnya dengan materi pelajaran yang akan dipelajari (Apersepsi) 4. Guru mengemukakan tujuan pembelajaran 5. Memberikan gambaran tentang proses pembelajaran yang akan dilaksanakan 	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru diberikan motifasi dan rangsangan kepada peserta didik untuk memusatkan perhatian pada materi yang akan diajarkan 2. Guru meminta peserta didik mengamati gambar tentang teknik dasar permainan bola kasti 3. Peserta didik diarahkan membaca materi gerak dominan permainan bola kasti (melempar dan menangkap bola) (Literasi) 4. Peserta didik diajak bertanya jawab mengenai permainan bola kasti 5. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok yang terdiri atas 4 sampai 5 orang untuk setiap kelompok. Kemudian setiap kelompok mendiskusikan tentang permainan bola kasti (Critical thinking and problem solving) 6. Peserta didik mendeskripsikan gerak dasar permainan bola kasti 7. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai teknik dasar permainan bola kasti. 8. Guru memberikan contoh peragaan teknik dasar permainan bola kasti. 9. Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan permainan bola kasti (melempar dan menangkap) 	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1 Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang 	2 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>hal penting yang muncul selama kegiatan pembelajaran</p> <p>2 Guru memberikan penguatan terhadap materi yang telah dipelajari dengan memberikan penugasan dan menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya</p> <p>3 Guru dan peserta didik menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan syukur dan menutup pembelajaran dengan doa.</p>	

C. Penilaian

- 1. Sikap : Observasi/Jurnal
- 2. Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan
- 3. Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

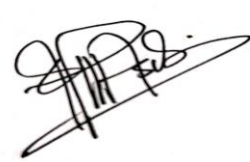
Baroko, 03 Januari 2022

Mengetahui
Kepala UPT SD Negeri 3 Baroko

Guru PJOK



(IWA N.S.Pd)
 NIP.19790824 200901 2 001



(HASDIN.S.Pd)
 NIP. 198702192010011006

A.Sikap

Lembar Penilaian Fortopolio

No	Nama siswa	Aspek penilaian								Ket
		DS		JJ		TJ		KS		
		Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	
1										
2										
3										
4										
5										

Ket :

DS = Disiplin

JJ = Jujur

TJ = Tanggung jawab

KS = Kerja sama

Interval Nilai

Ya = 100

Tdk = 70

LEMBAR PENILAIAN DIRI

Berilah tandacentang (V) pada kolom nomor yang sesuai dengan keadaan dirimu!

No.	Uraian			
		1	2	3
1.	Disiplin			
2.	Jujur			
3	Tanggung jawab			
4	Kerjasama			
	Total skor			
	Skor akhir			
	Tuntas/tidak tuntas			

Keterangan:

★ Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

★ Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan tidak sering melakukan.

★ Sering, apabila sering sesuai pernyataan kadang-kadang tidak melakukan.

B. PENGETAHUAN

KISI-KISI SOAL TES PJOK

PEMBELAJARAN : PERMAINAN BOLA KASTI
 KELAS : V (Lima)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR KD	BUTIR SOAL	INDIKATOR SOAL	JENIS TES	LEVEL KOGNITIF						TINGKAT KESUKARAN			SKOR
					C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C 6	M	S D	S K	
3.2Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;	3.2.1 Menjelaskan macam-macam gerak dasar melalui permainan kasti.	1 (1)	Peserta didik dapat menuliskan teknik dasar dalam permainan bola kasti	UR	√						√			3
		1 (2)	Peserta didik dapat menuliskan teknik dasar menangkap dalam permainan kasti	UR	√						√			4
		1 (3)	Peserta didik dapat menuliskan teknik dasar melempar dalam permainan kasti	UR	√						√			4
		1 (4)	Peserta didik dapat menuliskan teknik dasar memukul dalam permainan kasti	UR	√						√			6

Soal :

No	Soal	Jawaban	Skor	Nilai
1	Tuliskan 3 teknik dasar dalam permainan bola kasti	Menangkap, melempar , dan memukul bola	3 Jawaban benar 2 Jawaban benar 1 Jawaban benar	3
2	Tuliskan 2 macam teknik menangkap dalam permainan bola kasti	Menangkap bola datar Menangkap bola lambung	4 semua Jawaban Benar 2 salah satu jawaban benar 1 semua jawaban salah	4
3	Tuliskan 2 macam teknik melempar dalam permainan bola kasti	Melempar bola datar Melempar bola lambung	4 semua Jawaban Benar 2 salah satu jawaban benar 1 semua jawaban salah	4
4	Tuliskan 3 macam teknik memukul dalam permainan bola kasti	Memukul bola datar Memukul bola lambung Memukul bola menyamping	6 semua Jawaban Benar 4 salah satu jawaban salah 2 2 jawaban salah 1 semua jawaban salah	6
	Jumlah			17

Penilaian : $\frac{\text{Jumlah Perolehan} \times 100}{\text{Skor Max}} = \dots\dots$

C. KETERAMPILAN / Psikomotor

Teknik	Kriteria Gerakan	Kurang (1)	Cukup (2)	Baik (3)
Teknik melempar	Posisi Kepala/Pandangan			
	Posisi Lengan (tangan)			
	Posisi Badan			
	Posisi Tungkai/Kaki			
Teknik menangkap	Posisi Kepala/Pandangan			

	Posisi Lengan (tangan)			
	Posisi Badan			
	Posisi Tungkai/Kaki			
Teknik memukul	Posisi Kepala/Pandangan			
	Posisi Lengan (tangan)			
	Posisi Badan			
	Posisi Tungkai/Kaki			
JUMLAH /RATA-RATA				

Interval Nilai :

1 (Kurang): 70-79

2 (Cukup) : 80-89

3 (Baik) : 90-100

MATERI PEMBELAJARAN

Tahukah kalian teknik dasar permainan kasti? Teknik dasar permainan kasti terdiri dari cara melempar bola, cara menangkap bola, cara memukul bola, dan berlari.

Sebelumnya kalian harus mempelajari cara memegang bola. Cara memegang bola, yaitu:

1. bola diletakkan pada pangkal tangan,
2. seluruh jari memegang bola dengan kuat.

Coba kalian praktikkan.



Gambar 1.1
Cara memegang bol.

1. Melempar Bola

Beberapa teknik dalam melempar bola yaitu:

a. Lemparan bola datar

Cara melakukan lemparan bola, yaitu:

- 1) Kaki kiri di depan, sedikit ditekuk, kaki kanan ke belakang.
- 2) Ayunkan bola dari belakang.
- 3) Lemparkan setinggi dada.



Gambar 1.2
Lemparan datar

b. Lemparan bola melambung

Cara melakukan lemparan bola melambung yaitu:

- 1) Pegang bola dengan erat.
- 2) Ayunkan tangan yang memegang bola ke belakang, kemudian ayun hingga tangan lurus ke depan.
- 3) Sesuaikan posisi kaki dengan tangan. Tujuannya untuk memperoleh hasil lemparan yang sempurna.



Gambar 1.3

2. Menangkap Bola

Ada beberapa teknik menangkap bola. Perhatikan uraian berikut ini!

a. Cara menangkap bola datar

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki agak terbuka.
- 2) Kedua tangan dilipat. Posisi telapak di depan dada.
- 3) Pandangan tetap ke depan.



Gambar 1.4
Menangkap bola datar

b. Cara menangkap bola lambung

Cara melakukannya yaitu:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki terbuka.
- 2) Pandangan lurus ke arah bola.
- 3) Pada waktu bola datang, segera ditangkap dengan kedua tangan.
- 4) Posisi kedua tangan pada waktu menangkap bola berada di atas depan muka dan pandangan ke arah bola.



