

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Purwojati
Kelas / Semester	: IV/ Ganjil
Materi/ Topik	: Variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada salah satu permainan bola besar
Sub Materi	: Variasi gerak manipulatif pada permainan bola basket.
Pembelajaran ke	: 1 (satu)
Alokasi waktu	: 4 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3 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 di tempat bermain	4 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

3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional*.	4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional*
---	---

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Siswa mampu mengidentifikasi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah memperhatikan penjelasan guru dan mengamati poster

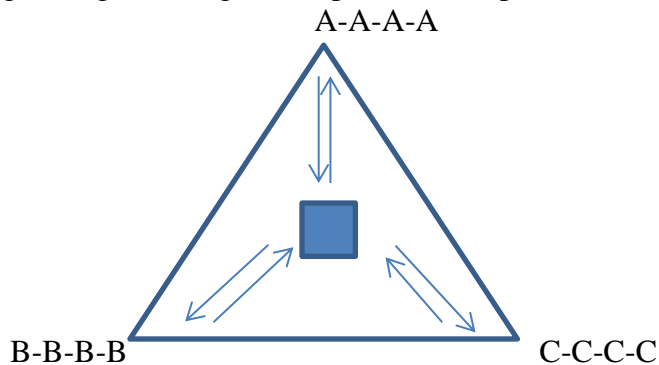
1. Siswa mampu menjelaskan variasi gerak manipulatif pada permainan bola basket dengan benar.
2. Siswa mampu menyebutkan variasi gerak manipulatif pada permainan bola basket dengan benar
3. Siswa mampu mempraktikkan variasi gerak manipulatif pada permainan bola basket dengan lancar

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengawali dengan salam selanjutnya guru membuka pelajaran dengan berdoa. ❖ Guru mengecek kehadiran, ketertiban dan kedisiplinan siswa (terutama dalam berpakaian). ❖ Guru mengarahkan siswa agar selalu cinta tanah air dengan bernyanyi lagu Indonesia Raya, selanjutnya melakukan tepuk PPK. ❖ Guru melakukan apresepasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran ❖ Guru memimpin pemanasan dinamis (ditekankan pada kekuatan tangan). 	15 menit

A. Mengamati


1. Guru menyampaikan dan menjelaskan materi pelajaran (*terlampir*).
2. Siswa dibagi 3 kelompok (A,B,C) sama banyak, selanjutnya menempatkan diri membentuk segitiga, pada tengah-tengah segitiga diletakkan kotak berisi potongan gambar yang nantinya apabila disatukan akan menjadi sebuah gambar variasi melempar bola basket, setiap kelompok bertugas berlari bolak-balik menuju kotak dan tempat semula sampai menemukan satu rangkaian gambar. (gambar/ poster *terlampir*)



Keterangan :

A-A/B-B/C-C : Posisi berdiri tiap kelompok

 : Kotak menaruh potongan poster

 : Arah berlari

B. Menanya

Setelah semua kelompok menemukan gambar yang sudah terangkai, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengamati dan menanyakan gambar yang telah dipegang oleh masing-masing kelompok.

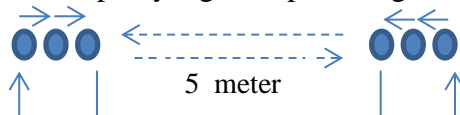
C. Menalar

Guru mengarahkan siswa untuk melakukan pemahaman dan menyimpulkan poster yang telah dilihat.

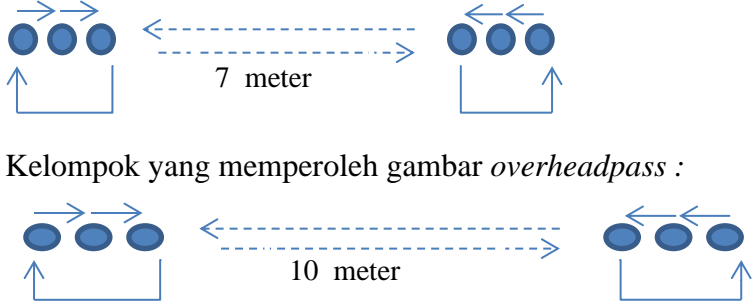
D. Mencoba

1. Guru memberikan tugas ketrampilan kepada siswa untuk mencoba melakukan variasi gerak melempar bola secara berkelompok dengan ketentuan :
 - a. Kelompok yg mendapat gambar *chestpass* melakukan lempar tangkap bola dari jarak 5 meter
 - b. Kelompok yg mendapat gambar *bouncepass* melakukan lempar tangkap bola dari jarak 7 meter
 - c. Kelompok yg mendapat gambar *overheadpass* melakukan lempar tangkap bola dari jarak 10 meter
2. Setelah masing-masing siswa mencoba \pm 10 kali, selanjutnya guru mengintruksikan untuk bergantian sampai semua kelompok mencoba jenis lemparan yang berbeda-beda.
3. Formasi ketika mencoba yaitu sebagai berikut :

Kelompok yang memperoleh gambar *chestpass* :



Kelompok yang memperoleh gambar *bouncepass* :

	 <p>Kelompok yang memperoleh gambar <i>overheadpass</i> :</p> <p><i>Keterangan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● : Posisi siswa → : Arah bergantian ---> : Arah bola yang dilempar <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa ketika proses pembelajaran berlangsung 2. Guru melakukan evaluasi dan memberikan penekanan tentang cara melakukan lemparan yang benar dengan memperagakan. 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengarahkan siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan dengan cara berjalan mengelilingi lapangan, selanjutnya berpasangan melakukan tarik menarik dan saling menggendong 2. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang pelajaran berupa menuliskan tentang gerakan lempar tangkap bola sesuai dengan pemahaman masing-masing. 3. Guru mengingatkan siswa untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. 	<p>15 menit</p>

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan melakukan percobaan/unjuk kerja, tes pengetahuan atau hasil karya/projek.

1. Tes Unjuk Kerja

Untuk mengetahui keterampilan siswa dilakukan tes unjuk kerja dengan ketentuan sebagai berikut :
Siswa diperintahkan untuk melakukan 3 jenis lemparan sebanyak 10 kali

2. Tes Pengetahuan

Untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa dilakukan tes tertulis dengan ketentuan sebagai berikut :

Siswa diperintahkan untuk menuliskan materi pelajaran yang telah diterima.

Siswa menjawab soal tertulis sebanyak 5 soal isian.

D. SUMBER/ MEDIA PEMBELAJARAN

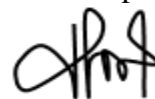
1. Buku Guru dan Buku siswa Penjasorkes kelas IV Revisi Tahun 2019.
2. Gambar/Poster dan sterofoam

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Purwojati



PAIAH, S.Pd
NIP. 19671007 198810 2 001

Purwojati, Januari 2022
Guru Mapel PJOK

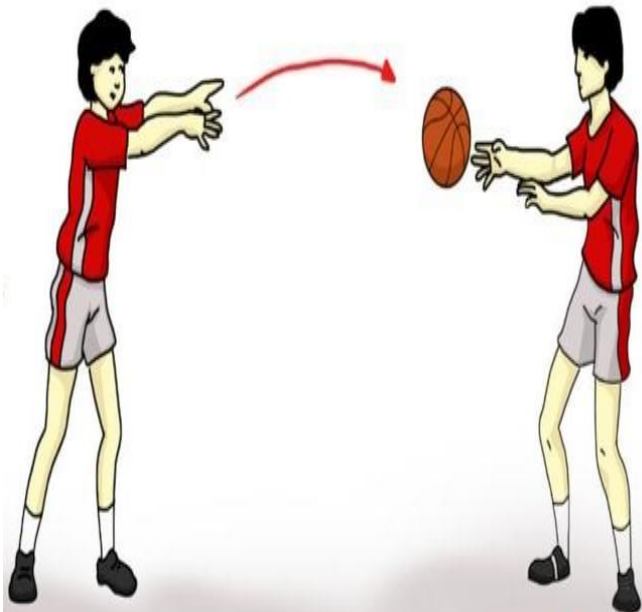


ARI DWI ATMOJO, S.Pd
NIP. 19860526 201001 1 016

Lampiran Materi :

Gerak lokomotor pada permainan bola basket yaitu melempar- menangkap bola dan menggiring atau memantul-mantulkan bola. Pada materi SD kelas IV pembelajaran berfokus pada variasi melempar bola basket. Lemparan dalam permainan bola basket ada banyak sekali, namun untuk pembelajaran siswa SD kelas IV akan mengulas hanya 3 jenis lemparan. Penjelasannya adalah sebagai berikut :

1. *Chestpass* / Lemparan lurus dari dada ke arah dada



Lemparan *chestpass* adalah gerakan melempar bola jarak dekat kepada teman satu tim dengan kedua tangan berada di depan dada, saat akan melempar bola, lengan harus diluruskan dan ibu jari dipindahkan ke belakang untuk mendorong bola sehingga bola akan berpindah secara lurus, tidak melambung atau mengarah ke bawah. Cara melakukan *chestpass* yaitu sebagai berikut :

1. Berdiri secara berkelompok saling berpasangan
2. Pegang bola setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan.
3. Posisi bola didepan dada
4. Posisi telapak tangan ketika memegang bola adalah terbuka.
5. Posisi siku dekat dengan tubuh.
6. Lemparkanlah bola secara lurus setinggi dada ke arah rekan setim (penerima). Sampai siku lurus
7. Saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan.
8. Saat mengumpan posisi salah satu kaki berada didepan untuk menambah kekuatan lemparan.

2. *Bouncepass*/ Lemparan pantul



Lemparan *Bouncepass* adalah teknik melempar bola kepada teman satu tim dengan cara dipantulkan ke lantai. Teknik ini berguna untuk menghindari/ mengecoh lawan sehingga lawan tidak mampu merebut bola. Cara melakukan *Bouncepass* yaitu sebagai berikut :

1. Berdiri secara berkelompok saling berpasangan
2. Pegang bola setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan.
3. Posisi bola didepan dada
4. Posisi telapak tangan ketika memegang bola adalah terbuka.
5. Posisi siku dekat dengan tubuh.
6. Lemparkanlah bola kearah bawah kurang lebih satu meter didepan teman penerima. Sampai siku lurus
7. Saat melempar bola pandangan mata kearah bola lau kearah teman yang menerima bola.
8. Saat mengumpan posisi salah satu kaki berada didepan untuk menambah kekuatan lemparan.

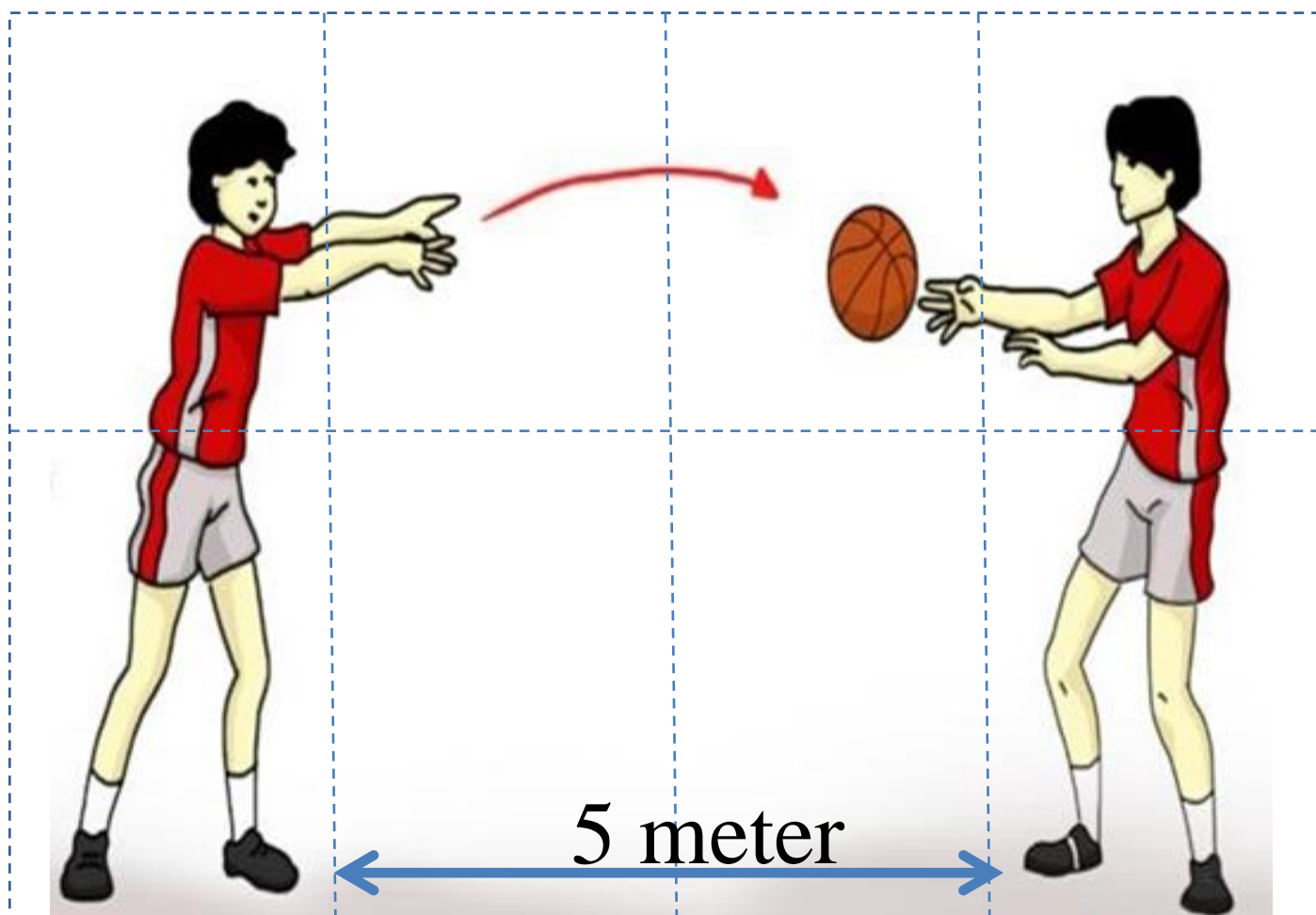
3. *Overheadpass*/ Lemparan dari atas kepala



Lemparan *overheadpass* adalah lemparan bola jarak jauh kepada teman satu tim. lemparan ini dimulai dengan menarik bola hingga atas kepala, lalu melemparkannya menggunakan dua tangan. Cara melakukan lemparan *overheadpass* adalah :

1. Berdiri secara berkelompok saling berpasangan
2. Pegang bola dengan menggunakan kedua telapak tangan sampai diatas kepala.
3. Lakukan lemparan melambung keatas
4. Saat melakukan lemparan pandangan mata kearah bola selanjutnya kearah sasaran
5. Saat melempar salah satu kaki sambil melangkah kedepan

GAMBAR/POSTER LEMPARAN CHESTPASS



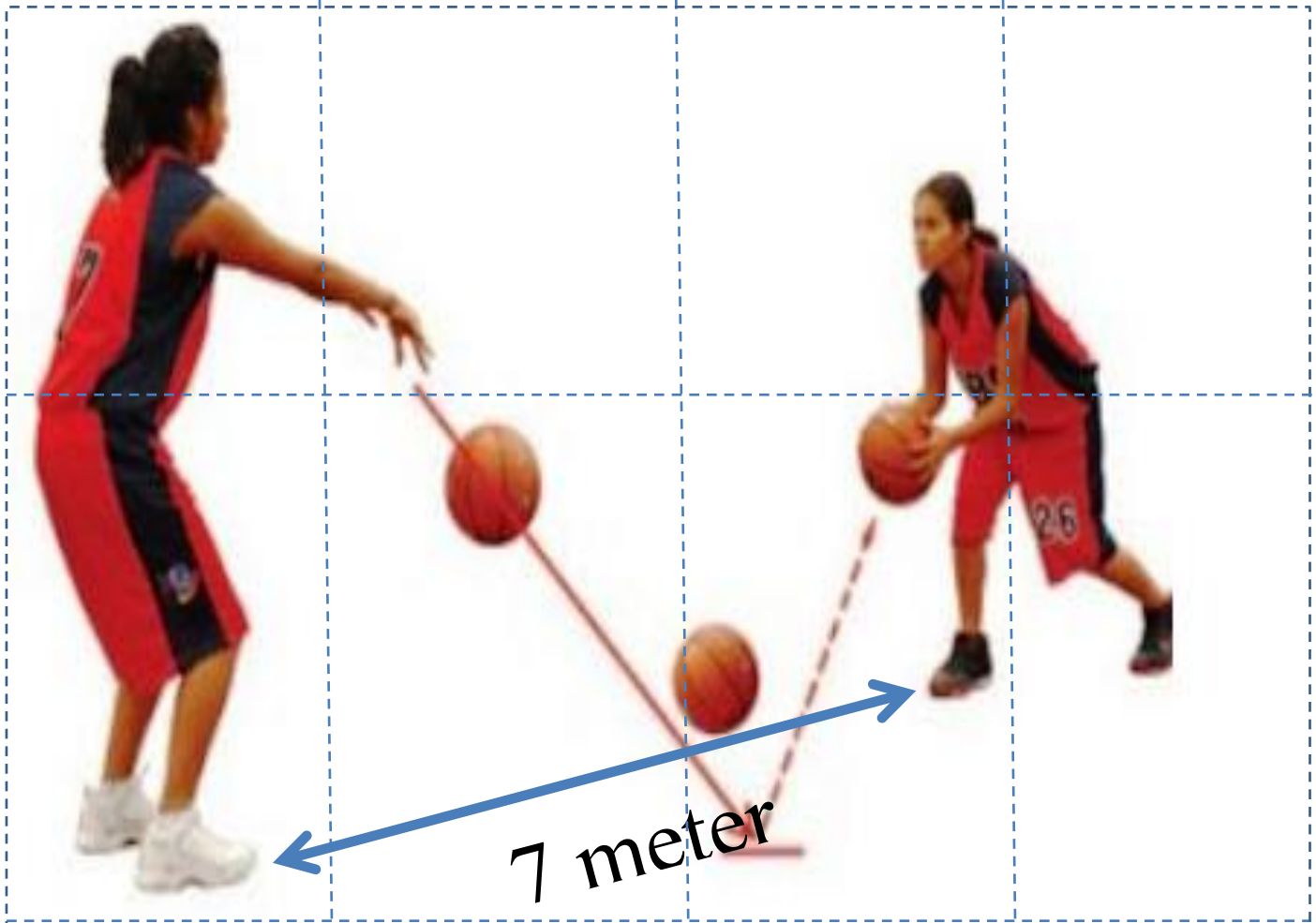
Lemparan *chestpass* adalah gerakan melempar bola jarak dekat kepada teman satu tim dengan kedua tangan berada di depan dada, saat akan melempar bola, lengan harus diluruskan dan ibu jari dipindahkan ke belakang untuk mendorong bola sehingga bola akan berpindah secara lurus, tidak melambung atau mengarah ke bawah. Cara melakukan *chestpass* yaitu sebagai berikut :

1. Berdiri secara berkelompok saling berpasangan
2. Pegang bola setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan.
3. Posisi bola didepan dada
4. Posisi telapak tangan ketika memegang bola adalah terbuka.
5. Posisi siku dekat dengan tubuh.
6. Lemparkanlah bola secara lurus setinggi dada ke arah rekan setim (penerima). Sampai siku lurus
7. Saat melempar bola pandangan mata harus menuju arah bola yang dilempar dan arahkan bola lurus ke depan.
8. Saat mengumpan posisi salah satu kaki berada didepan untuk menambah kekuatan lemparan.

Keterangan :

Poster disajikan dalam bentuk terpotong menjadi beberapa bagian, tugas siswa adalah mencari dan memasangkannya menjadi satu rangkaian gambar poster yang akan digunakan untuk mencoba.

GAMBAR/POSTER LEMPARAN *BOUNCEPASS*



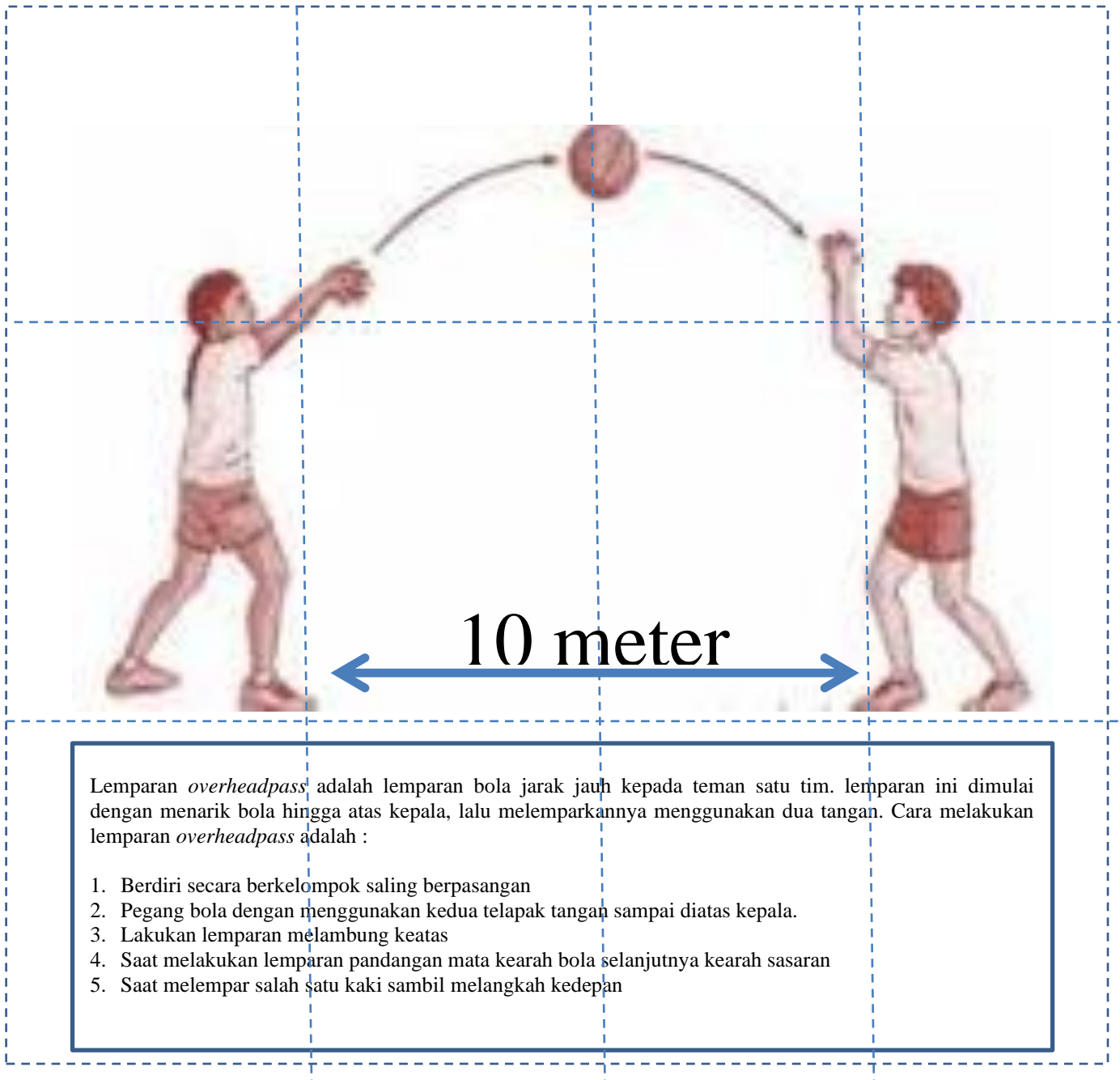
Lemparan *Bouncepass* adalah teknik melempar bola kepada teman satu tim dengan cara dipantulkan ke lantai. Teknik ini berguna untuk menghindari/ mengecoh lawan sehingga lawan tidak mampu merebut bola. Cara melakukan *Bouncepass* yaitu sebagai berikut :

1. Berdiri secara berkelompok saling berpasangan
2. Pegang bola setinggi dada dengan menggunakan kedua telapak tangan.
3. Posisi bola didepan dada
4. Posisi telapak tangan ketika memegang bola adalah terbuka.
5. Posisi siku dekat dengan tubuh.
6. Lemparkanlah bola kearah bawah kurang lebih satu meter didepan teman penerima. Sampai siku lurus
7. Saat melempar bola pandangan mata kearah bola lau kearah teman yang menerima bola.
8. Saat mengumpan posisi salah satu kaki berada didepan untuk menambah kekuatan lemparan.

Keterangan :

Poster disajikan dalam bentuk terpotong menjadi beberapa bagian, tugas siswa adalah mencari dan memasangkannya menjadi satu rangkaian gambar poster yang akan digunakan untuk mencoba.

GAMBAR/POSTER LEMPARAN *OVERHEADPASS*



Keterangan :

Poster disajikan dalam bentuk terpotong menjadi beberapa bagian, tugas siswa adalah mencari dan memasangkannya menjadi satu rangkaian gambar poster yang akan digunakan untuk mencoba.

Lampiran Instrumen Penilaian

1. Tes Unjuk Kerja

Untuk mengetahui keterampilan siswa dilakukan tes unjuk kerja dengan ketentuan sebagai berikut :

Soal 1

Lakukan gerakan melempar bola lurus/ *chestpass* dari jarak 5 meter sebanyak 10 kali!

Soal 2

Lakukan gerakan melempar bola pantul/ *bouncepass* dari jarak 7 meter sebanyak 10 kali!

Soal 3

Lakukan gerakan melempar bola lambung/ *overheadpass* dari jarak 10 meter sebanyak 10 kali!

Pedoman penilaian soal 1 - 3:

- Mampu melakukan lemparan lurus/pantul/lambung dengan baik dan benar sesuai teori dan aturan, nilai 100.
- Mampu melakukan lemparan lurus/pantul/lambung cukup baik dan benar sesuai teori dan aturan, nilai 90.
- Mampu melakukan lemparan lurus/pantul/lambung tetapi kurang baik, nilai 80.
- Kurang mampu melakukan lemparan lurus/pantul/lambung, nilai 70.
- Tidak mau mencoba, nilai 60.

2. Tes Pengetahuan

Untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahama siswa dilakukan tes tertulis dengan ketentuan sebagai berikut :

Tugas 1:

Tuliskan semampu ingatan kamu tentang materi pelajaran yang telah diterima.

Pedoman penilaian :

- Mampu menulis lengkap sempurna dari jenis variasi, pengertian, tujuan, cara melakukan, nilai 100
- Hanya menuliskan jenis variasi dan cara melakukan, nilai 90
- Hanya Hanya menuliskan jenis variasi dan cara melakukan, nilai 90
- Hanya menuliskan jenis variasi dan penjelasannya saja, nilai 80
- Hanya menuliskan jenis variasi saja, nilai 70
- Tidak mengerjakan tugas, nilai 60

Tugas 2 :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang paling tepat!

- Apakah yang dimaksud dengan dengan *chestpass*?
- Apakah yang dimaksud dengan dengan *bouncepass*?
- Apakah yang dimaksud dengan dengan *overheadpass*?
- Posisi kedua lengan saat melempar bola adalah.....
- Tujuan saat salah satu kaki maju kedepan ketika melempar adalah

Kunci jawaban :

- Lemparan lurus dari dada ke dada, lemparan jarak dekat
- Lemparan memantul, lemparan untuk mengelabui lawan
- Lemparan lambung, lemparan jarak jauh
- Lurus
- Menambah kekuatan lemparan

Pedoman penilaian :

Menjawab 5 soal benar semua nilai 100

Menjawab 4 soal benar, nilai 80

Menjawab 3 soal benar, nilai 60

Menjawab 2 soal benar, nilai 40