

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 004 Batu Sopang  
Kelas / Semester : III / Genap  
Tema : 3 (Benda di Sekitarku)  
Subtema : 1 (Aneka Benda di Sekitarku)  
Pembelajaran ke 2  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan memerhatikan contoh yang disajikan guru, siswa mampu mengetahui teknik dalam melempar dan menangkap bola dengan tepat.
2. Dengan berlatih melempar dan menangkap bola, siswa dapat mempraktikkan langsung melempar dan menangkap bola dengan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan (3 Menit)

- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa.
- Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)
- Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)
- melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan sembari bermain.

#### 2. Kegiatan Inti (6 Menit)

- **Mengamati**
  - Peserta didik mengamati bola (boleh bola kaki/basket/voli/kasti).
  - Peserta didik memerhatikan penjelasan dan contoh dari guru tentang kegiatan yang akan dilakukan hari ini yaitu kegiatan melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola yang terbuat dari plastik, karet ataupun kulit sintesis.
- **Menanya**
  - Peserta didik menjawab pertanyaan guru terkait bahan pembuat bola tersebut (kulit/ karet/ plastik/kulit sintesis).
  - Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang kombinasi gerak melempar dan menangkap bola
- **Mencoba**
  - Siswa diberi kesempatan untuk berlatih teknik dasar melempar di kombinasikan dengan menangkap bola
  - Siswa berlatih untuk melempar dan menangkap bola secara berpasangan.
  - Gerakan melempar dapat dikombinasikan dengan gerakan lempar bawah maupun lurus ke depan.
- **Menalar**
  - Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar dalam kelompok.

- Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru
- Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mempraktikkan yang sedang berlangsung
- Selesai berlatih, kegiatan dapat ditutup dengan melakukan permainan bola tangan ataupun bermain lainnya.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan
- Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.

**3. Penutup (1 Menit)**

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan secara umum.
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- Berdoa dan salam.

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

**1. Penilaian Sikap**

Teknik penilaian : observasi

Lembar Jurnal Hasil Observasi Sikap Spiritual

No	Nama Siswa	Kebiasaan berdoa	Toleransi	Bersyukur
1				
2				
3				
4				
5				

Lembar Jurnal Hasil Observasi Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur	Disiplin	Tanggung Jawab	Percaya Diri
1					
2					
3					
4					
5					

**2. Penilaian Pengetahuan**

Teknik penilaian : tes lisan

Rubrik pemahaman lempar tangkap bola berpasangan

No	Soal	Kriteria	Skor
1	Menyebutkan Teknik Menangkap bola dengan tepat	1. Badan berdiri tegak	1
		2. Pandangan fokus melihat ke arah datangnya bola	1
		3. Salah satu kaki berada di depan	1
		4. Tekuk kedua siku	1
		5. Tangan dalam kondisi rileks	1

2	Menyebutkan Teknik Melempar bola dengan tepat	1. Badan berdiri tegak	1
		2. Posisi badan menyamping	1
		3. Kaki dibuka sekebar bahu	1
		4. Pegang bola dengan satu tangan	1
		5. Mengayunkan tangan ke arah sasaran	1
Skor maksimum			10

Daftar periksa pemahaman melempar dan menangkap bola

No	Nama Siswa	Menangkap bola					Melempar bola					Jumlah
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1												
2												
3												
4												

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

### 3. Penilaian Keterampilan

Teknik penilaian : tes praktik

Rubrik kegiatan lempar tangkap bola berpasangan

No	Kriteria	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
1	Kemampuan menangkap bola	Berhasil menangkap bola 5 kali lemparan	1 atau 2 kali tidak berhasil menangkap bola lemparan	3 atau 4 kali tidak berhasil menangkap bola lemparan	Tidak pernah berhasil menangkap bola lemparan
2	Kemampuan melempar bola	Berhasil melempar bola 5 kali tepat sasaran	1 atau 2 kali tidak tepat melempar bola ke sasaran	3 atau 4 kali tidak tepat melempar bola ke sasaran	Tidak pernah berhasil melempar bola ke sasaran

Daftar periksa mempraktikkan kegiatan melempar dan menangkap bola

No	Nama Siswa	Menangkap bola				Melempar bola				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1										
2										
3										
4										

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

Mengetahui ,  
Kepala Sekolah

Paser, Juni 2021  
Guru PJOK

**HASTUTI. S.Pd.SD**  
NIP . 19670504 198909 2 002

**EINLSABADI. S.Pd**  
NIP. 19871028 200804 1 001