

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SDN 09 BALAI SELASA SIBARAMBANG

KELAS / SEMESTER : IV / 1

MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

MATERI POKOK : Gerak Dasar Manipulatif

TOPIK : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif

PEMBELAJARAN KE : 1 (Simulasi Mengajar)

ALOKASI WAKTU : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta Didik dapat memahami dan menjelaskan tentang gerak dasar manipulatif
2. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar manipulatif secara berpasangan

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik, serta menanyakan kabar peserta didik2. Guru mengajak peserta didik untuk berdoa bersama serta membaca ayat pendek yang dipimpin oleh ketua kelas / salah seorang peserta didik3. Guru mengecek kehadiran peserta didik serta memberikan motivasi kepada peserta didik4. Guru mengajak peserta didik untuk mengingat pembelajaran sebelumnya.5. Guru menjelaskan topik pembelajaran serta tujuan yang akan dicapai oleh peserta didik setelah pembelajaran selesai.	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membagikan materi pembelajaran berupa slide yang sudah disiapkan.2. Peserta didik membaca dan mengamati materi pembelajaran pada slide tersebut3. Peserta didik membahas materi pada slide bersama guru4. Peserta didik secara bergantian untuk mempraktikkan gerakan lempar tangkap di depan kelas secara berpasangan dengan bimbingan guru5. Guru mengamati peserta didik melakukan aktivitas, dan sekaligus membimbing peserta didik yang kurang mampu dalam melakukan	6 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Peserta didik dan guru berdiskusi tentang pembelajaran yang telah dilaksanakan 7. Guru melakukan refleksi terhadap materi pembelajaran yang telah diberikan. 8. Guru memberikan penguatan dari materi yang telah dipelajari. serta penghargaan kepada pesera didik yang telah berhasil dengan baik dalam mengikuti pembelajaran 	
Akhir / Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan evaluasi terhadap peserta didik, sesuai dengan materi pembelajaran yang diberikan. 2. Guru memberikan penghargaan kepada pesera didik yang telah berhasil dengan baik dalam mengikuti pembelajaran 3. guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk terus belajar dan mengembangkan dirinya 4. guru memberikan gambaran pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya 5. guru menutup pembelajaran dengan mengajak peserta didik bersyukur atas pembelajaran yang telah dilaksanakan 	2 menit

C. PENILAIAN / ASSESMENT PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : observasi selama pembelajaran berlangsung
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tulis (dalam bentuk isian/uraian)
3. Penilaian Keterampilan : Praktek

Diketahui Oleh :
Kepala Sekolah

Sibarambang, Juli 2021
Calon Guru Penggerak

ASNI YULIARTI, S.Pd
NIP.19720718 199710 2 001

GUSNANI, M.Pd
NIP.19820814 200501 2 009

MATERI AJAR

GERAK DASAR MANIPULATIF

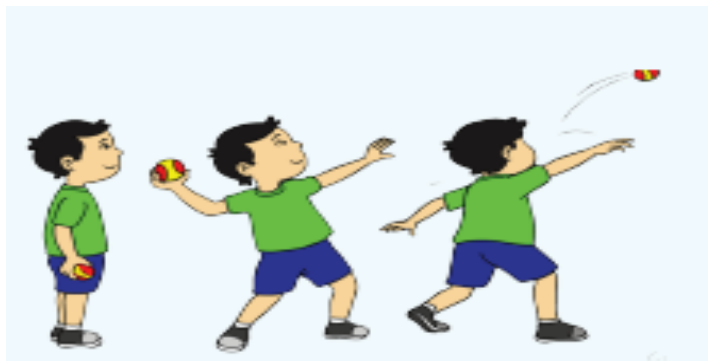
Sebelumnya kita sudah mempelajari gerak dasar lokomotor dan non lokomotor. Gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat, seperti melangkah, berjalan, berlari, melompat . gerak non lokomotor adalah gerak yang dilakukan ditempat, seperti membungkuk, mengayun, meliukan tubuh.

Selanjutnya kita akan pelajari gerak manipulatif.

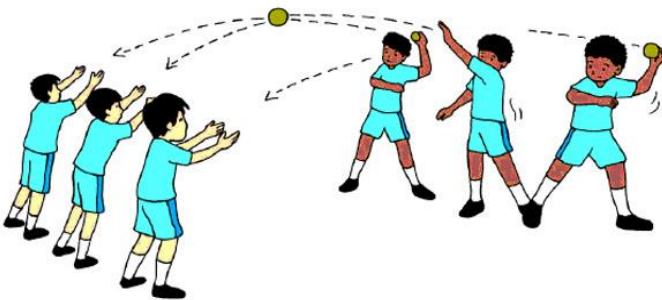
Apa itu gerak manipulatif ?

Gerak manipulatif adalah gerakan yang dilakukan dengan menggunakan alat, seperti melempar, menangkap, memukul, menendang dan lain sebagainya.

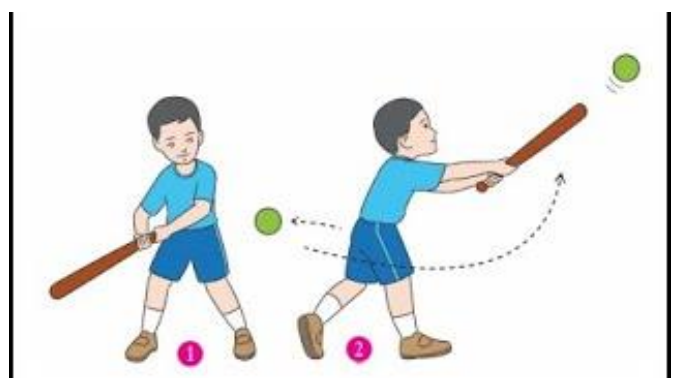
Perhatikan gambar dibawah ini !



1. Melempar bola



2. Menangkap bola



3. Memukul bola



5. Menendang bola

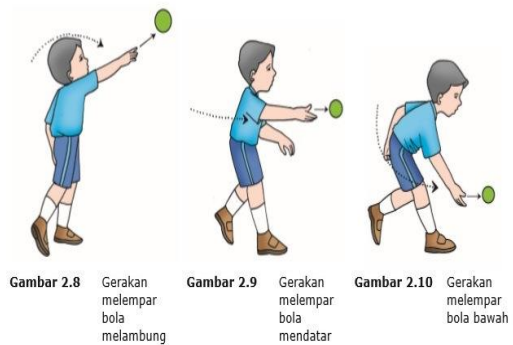
Gambar diatas adalah bentuk gerak manipulatif.

Berikut penjelasannya...

1. Melempar bola (throwing the ball)

Melempar bola banyak dilakukan dalam aktivitas permainan bola kecil seperti kasti, rounder, kippers dll. Melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu :

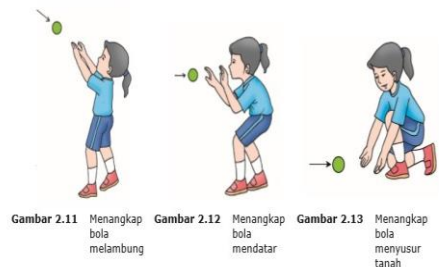
- Lempar bola bawah
- Melempar bola mendarat
- Melempar bola lambung



2. Menangkap bola (Catching the ball)

Gerakan menangkap bola dapat dilakukan dari beberapa arah, seperti menangkap bola bawah, menangkap bola mendarat, dan menangkap bola lambung.

Untuk melatih gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara bermain lempar tangkap berpasangan.



3. Memukul bola (Batting the ball)

Memukul bola biasanya dilakukan dalam permainan bola kecil, seperti kasti, rounders, kippers. Memukul bola dapat dilakukan dengan menggunakan tongkat pemukul yang terbuat dari kayu. Memukul bola juga dapat dilakukan dari berbagai arah yaitu, memukul bola bawah, memukul bola samping dan memukul bola lambung.



4. Menendang bola (Kicking the ball)

Gerak menendang bola terdapat pada permainan sepak bola, menendang dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.



FORMAT PENILAIAN

A. PENILAI SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL

1. Lembar Pengamatan Sikap Spritual

No	Nama Siswa	Ketaatan beribadah	Prilaku bersyukur	Kebiasaan berdo'a	Toleransi

2. Lembar Pengamatan sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur	Santun	Bertanggung jawab	Kerja sama/gotong royong

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Jelaskan menurut ananda apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif.
2. Tuliskan bentuk-bentuk gerak manipulatif yang telah ananda pelajari.

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Lakukanlah gerakan lempar tangkap bola kecil secara berpasangan !

No	Nama Siswa	Sikap awal			Sikap Pelaksanaan			Sikap Akhir			Jlh Skor	Nilai
		S	KS	TS	S	KS	TS	S	KS	TS		

Ket :

- S = Sempurna = skor 5
KS = Kurang Sempurna = skor 3
TS = Tidak Sempurna = skor 0

