

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN 6 PANGANDARAN.
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV / 1
Materi Pokok	: Gerak Dasar Permainan Sepak Bola
Alokasi Waktu	: 6 Kali Pertemuan (12 JP)

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3. Memahami pengetahuan factual 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 tempat bermain.
- KI 4. Menyajikan pengetahuan factual 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 sederhana dan atau tradisional *). (**permendikbud no 37 tahun 2018**)
- 4.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *). (permendikbud no 37 tahun 2018)

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.1.1 Mengidentifikasi, menjelaskan, dan cara menerapkan aktivitas variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* permainan sepak bola dengan benar.
- 4.1.1 Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* permainan sepak bola dengan benar.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah pemaparan materi peserta didik dapat mengidentifikasi, menjelaskan dan cara menerapkan aktivitas variasi gerak dasar *manipulatif* menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.
2. Setelah menelaah materi, peserta didik dapat Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas variasi gerak dasar *manipulatif* menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Aktifitas variasi gerak dasar manipulative dalam permainanana sepak bola

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik
2. Metode Pembelajaran : Dalam Jaringan (Daring)
3. Model Pembelajaran : Problem Based Learning

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media : Zoom Meeting, Grup Whatsapp, Video Pembelajaran, Power Point, Gambar
2. Alat : Hp, Laptop, bola /Alat yang ada dirumah
3. Sumber Pembelajaran :

Buku Guru :

- Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.

Buku Siswa :

- Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p style="text-align: center;">PENDAHULUAN</p>	<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengabsen Peserta Didik dan mengingatkan untuk selalu menerapkan 5 M • Guru meminta Peserta Didik yang pertama menjadi partisipan dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajaran minggu lalu tentang gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulative. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mencoba mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang siapa yang tahu variasi gerak dasar manipulative? <p>Melakukan Pretest</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan soal test sederhana untuk mendapatkan nilai awal sebagai tolak ukur atau acuan • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">KEGIATAN INTI</p>	<p style="text-align: center;">Fase 1</p> <p>Orientasi siswa kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video pembelajaran pada link https://youtu.be/Ehw7rPovv0Q • dan gambar kemudian meminta siswa untuk mencermati video tersebut. • Siswa mengamati serta mencermati video dan gambar variasi gerak dasar manipulatif . (Mengamati) • Guru memotivasi siswa agar dapat bertanya dan menyampaikan analisis dari pemahaman siswa terhadap variasi gerak dasar manipulatif yang diperoleh dari video tersebut. (Menanya) • Siswa di bantu oleh guru mencermati masalah terkait gerakan lari bolak balik, kemudian siswa di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan variasi

		gerak dasar manipulatif sesuai dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. (Mengumpulkan Informasi)
Fase 2 Mengorganisasikan siswa		<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4 orang dalam whatsapp grup. • Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi variasi gerak dasar manipulatif yang di tayangkan dalam video pembelajaran selama 10 menit • Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali vidio tentang gerak dasar manipulatif, membaca buku siswa atau sumber lain dan menganalisa informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. (Mengumpulkan Informasi/c4)
Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok		<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang gerak dasar manipulatif dengan format yang telah di sediakan oleh guru.
Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya		<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisa masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. (Menentukan/c6) • Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok. (Mengargumentasika/c6)
Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah		<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa terhadap pemecahan masalah terkait variasi gerak dasar manipulatif. • Guru membantu peserta didik untuk refleksi atau evaluasi terhadap analisis mereka dan proses-proses yang mereka lakukan. • Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa power point dan video pembelajaran. • Kemudian peserta didik diminta untuk melakukan praktek variasi gerak dasar manipulatif. Sebelum melakukan

		praktek peserta harus melakukan pemanasan dan setelahnya harus melakukan pendinginan.
	PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap siswa. • Guru meminta siswa untuk memperagakan variasi gerak dasar manipulatif dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera. • Tugas yang diberikan adalah praktek melakukan variasi gerak dasar manipulative menendang dan menghentikan bola dengan benda yang ada dirumah selama 30 detik • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.

I. PENILAIAN

Penilaian Sikap	:	Jurnal observasi Guru
Penilaian Keterampilan	:	Penugasan Gerak manipulative di Rumah
Penilaian Pengetahuan	:	Pilihan Ganda dan Uraian
Rubrik Penilaian	:	Terlampir

Mengetahui,
Kepala SDN 6 PANGANDARAN

Pangandaran, Juni 2021
Guru PJOK

ISMAIL, S.Pd.I
NIP : 196502081984121002

MISYE YUSTIANA ANSHORI, S.Pd

BAHAN AJAR

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari orang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Melalui permainan sepak bola, pemain diarahkan saling bekerja sama, bersikap disiplin dan sportif, serta bertanggung jawab. Gambar di atas menunjukkan anak-anak sedang bermain sepak bola. Pada permainan sepak bola, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola? Mari, kita pelajari bersama-sama. Kamu dapat menemukan jawabannya dengan mempelajari materi ini.

A. Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola

Sepak bola termasuk salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Dalam permainan ini, terdapat gerak lokomotor (berpindah tempat), nonlokomotor (tidak berpindah tempat), dan manipulatif (gerak yang melibatkan benda di luar tubuh). Sebelum membahas variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati!

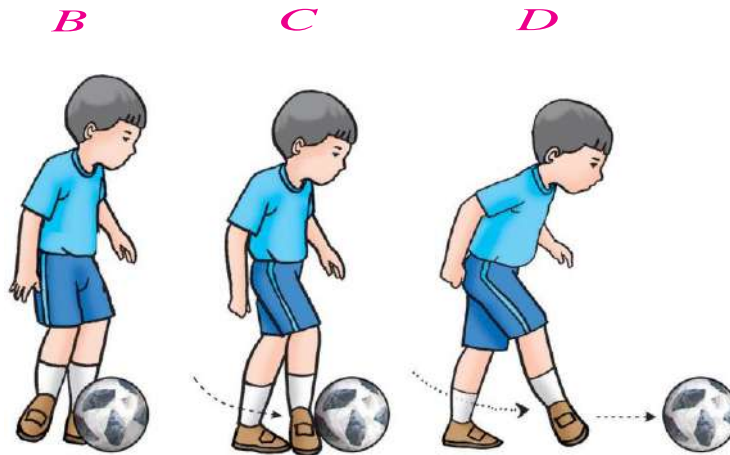
Amatilah video berikut <https://youtu.be/Ehw7rPovv0> ! Apa saja variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola? Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar seperti di gambar?

3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan sepak bola. Selanjutnya, kamu akan belajar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola. Lakukan pembelajaran ini secara sungguh-sungguh. Bagaimanacaranya?

a. Mengelindingkan dan Menendang Bola

Dalam sepak bola, gerakan menendang bola sangat sering digunakan. Gerakan ini dapat diawali dengan menggelindingkan bolake depan. Bagaimana cara melakukan variasi gerak menggelindingkan menendang bola? Amatilah Gambar 1.8 berikut.



Gambar 1.8 Menggelindingkan dan menendang bola

Gambar 1.8 menunjukkan gerakan menggelindingkan dan menendang bola. Awalnya, bola digulirkan sedikit ke depan, kemudiandiikuti menendang bola. Pelaksanaan gerakan ini merupakan variasi gerak dasar manipulatif.

Menendang bola dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, antara lain sebagai berikut.

a) Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki tumpu ditepatkan sejajar dan dekat dengan bola (lutut sedikit dibengkokkan);
- kaki yang akan menendang bola diayunkan dari arah belakang;
- posisi badan di atas bola sedikit condong ke depan;
- tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan;
- bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola;
- pandangan mata ke arah bola.

b) Menendang dengan mengguna-kan punggung kaki

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki tumpu diletakkan di samping dan sejajar dengan bola kaki;
- kaki yang akan menendang diayunkan dari belakang;
- gerakan kaki tendangan terutama datang dari persendian lutut;
- setelah menendang kaki tendangan harus mengikuti gerak jalannya bola

b. Menghentikan dan Menendang Bola

Teknik menghentikan, menggiring serta menendang bola sangat penting dalam permainan sepak bola. Bagaimana cara melakukannya? Berikut penjelasannya yang dikutip dari situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud):

1. Badan posisi berdiri tegak dan arahkan pandangan fokus ke depan.
2. Letakkan kedua kaki sejajar dengan bola.
3. Tarik salah satu kaki yang akan digunakan untuk menendang, menghentikan serta menggiring bola, ke arah belakang.
4. Saat akan menggiring dan menendang, ayunkan kaki tersebut ke depan. Tingkat ayunann kaki untuk menggiring lebih rendah dibanding menendang.
5. Saat menerima bola, latihlah diri untuk melakukan aktivitas gerak menghentikan bola, menggiring serta menendang bola ke arah gawang

Menghentikan

Mengontrol bola adalah menerima dan menguasai bola. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut.

a) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah bola;
- badan condong sedikit ke arah datangnya bola;
- lutut dibengkokkan sedikit ke arah luar (ke arah datangnya bola);
- lutut dan kaki yang akan menahan bola dibengkokkan sedikit ke arah luar; pada saat kontak dengan bola kaki penahan diangkat sedikit dari tanah.

b) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian luar

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah datangnya bola;
- lutut kaki tumpu ditekuk sedikit;
- kaki penahan dijulurkan ke depan untuk menyambut bola;berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- tumit kaki penahan diturunkan ke bawah sedangkan ujung kaki menghadap ke atas.

c) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah datangnya bola;
- badan condong ke arah datangnya bola;
- berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- lutut kaki tumpu dibengkokkan sedikit dan mengarah pada datangnya bola;
- kaki penahan sedikit diangkat dari tanah;
- kaki penahan digantung dengan lemas (tidak kaku);
- tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.

d) Menahan bola memantul dengan kaki bagian luar

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah bola;

- berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- badan condong ke arah datangnya bola;
- kaki penahan diangkat di muka kaki tumpu dan lutut sedikit ditekuk;
- bola ditekan di antara kaki bagian luar dan tanah.

e) Menahan bola memantul dengan telapak kaki

Langkah-langkahnya, adalah:

- caranya sama menahan bola bergulir;
- badannya, saat kontak dengan bola lutut kaki lebih ditekuk;
- kaki penahan dan tubuh sedikit berada lebih di atas bola.

VARIASI GERAK DASAR MANIPULATIV PADA PERMAINAN BOLA BESAR (SEPAK BOLA)

SEPAK BOLA



DISUSUN OLEH

MISYE YUSTIANA ANSHORI

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KD 3	KD 4
3.1. Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar 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 sederhana dan atau tradisional *)
IPK 3	IPK 4
• Mengidentifikasi, menjelaskan, dan cara menerapkan aktivitas variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola dengan benar.	• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepak bola dengan benar.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah membahas pelajaran ini, diharapkan:
 1. Setelah pemaparan materi peserta didik dapat mengidentifikasi, menjelaskan dan cara menerapkan aktivitas variasi gerak dasar *manipulatif* menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.
 2. Setelah menelaah materi, peserta didik dapat Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas variasi gerak dasar *manipulatif* menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.

PENGERTIAN SEPAK BOLA

- Pengertian Sepak Bola
- Secara umum, pengertian sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola berbahan kulit/ karet dan dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti.
- Ada juga yang berpendapat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya adalah untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan.

. CARA MENENDANG BOLA

Menendang bola dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, antara lain

a) Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

- Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki tumpu ditepatkan sejajar dan dekat dengan bola (lutut sedikit dibengkokkan);

- kaki yang akan menendang bola diayunkan dari arah belakang;

- posisi badan di atas bola sedikit condong ke depan;

- tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan;

- bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola;

- pandangan mata ke arah bola

b) Menendang dengan menggunakan punggung kaki

- Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki tumpu diletakkan di samping dan sejajar dengan bola kaki;

- kaki yang akan menendang diayunkan dari belakang;

- gerakan kaki tendangan terutama datang dari persendian lutut;

- setelah menendang kaki tendangan harus mengikuti gerak jalannya bola

MENGHENTIKAN

- Mengontrol bola adalah menerima dan menguasai bola. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut.

a) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah bola;
- badan condong sedikit ke arah datangnya bola;
- lutut dibengkokkan sedikit ke arah luar (ke arah datangnya bola);
- lutut dan kaki yang akan menahan bola dibengkokkan sedikit ke arah luar; pada saat kontak dengan bola kaki penahan diangkat sedikit dari tanah.

b) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian luar

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah datangnya bola;
- lutut kaki tumpu ditekuk sedikit;
- kaki penahan dijulurkan ke depan untuk menyambut bola;berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- tumit kaki penahan diturunkan ke bawah sedangkan ujung kaki menghadap ke atas.

c) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah datangnya bola;
- badan condong ke arah datangnya bola;
- berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- lutut kaki tumpu dibengkokkan sedikit dan mengarah pada datangnya bola;
- kaki penahan sedikit diangkat dari tanah;
- kaki penahan digantung dengan lemas (tidak kaku);
- tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.

d) Menahan bola memantul dengan kaki bagian luar

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah bola;
- berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- badan condong ke arah datangnya bola;
- kaki penahan diangkat di muka kaki tumpu dan lutut sedikit ditekuk;
- bola ditekan di antara kaki bagian luar dan tanah.

e) Menahan bola memantul dengan telapak kaki

Langkah-langkahnya, adalah:

- caranya sama menahan bola bergulir;
- badannya, saat kontak dengan bola lutut kaki lebih ditekuk;
- kaki penahan dan tubuh sedikit berada lebih di atas bola.

TERIMA KASIH



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : Mata Pelajaran :
Kelas : Materi :

1. Menganalisis Gerak Dasar Dalam Permainan Sepak Bola.

- Langkah-langkah Pembelajaran
 - a. Simaklah Video pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang gerak dasar permainan sepak bola. Link : <https://youtu.be/Ehw7rPovv0Q>
 - b. Lakukan analisis tentang Aktifitas gerak dasar manipulative dalam permainan sepak bola dalam video tersebut! Silahkan analisis bagaimana Gerakan menendang dan Gerakan menghentikan yang baik!
 - c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini!

Gerak dasar	Analisis Gerak

2. Latihan Soal

1. Pada permainan sepak bola terdapat variasi gerak dasar nonlokomotor. Contoh variasi gerak dasar nonlokomotor dalam sepak bola adalah
 - A. berdiri dan menarik kaki
 - B. melangkah dan menggiring bola
 - C. menggiring dan menendang bola
 - D. berdiri dan menghentikan bola
2. Kaki bagian mana yang digunakan untuk menendang bola dalam permainan sepak bola adalah
 - A. Kaki bagian dalam
 - B. Jari kaki
 - C. Telapak kaki
 - D. Lutut
3. Bayu bermain sepak bola bersama Martin. Bayu menggiring dan menendang bola ke arah Martin. Kegiatan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar
 - A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. nonlokomotor
 - D. nonmanipulatif
4. Dalam permainan sepak bola, terdapat variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh variasi gerak manipulative dalam permainan sepak bola adalah
 - A. melangkah dan berlari ke samping
 - B. menggulirkan dan menggiring bola
 - C. meliukkan badan dan mengayun lengan
 - D. melompat dan berlari
5. Amatilah gambar di bawah!



Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar

- A. manipulatif
- B. lokomotor
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulatif

3. **Mempraktikkan Gerak manipulative dalam permainan sepak bola.**

a. Langkah- langkah Pembelajaran

- 1) Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
- 2) Jangan Lupa Mematuhi Protokol 3 M
- 3) Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
- 4) Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapu rumah, kemudian lakukan peregangan sederhana.
- 5) Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan, dan dikumpulkan melalui whatsapp ke gurumu.

b. Lakukanlah aktifitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggungjawab

1. Praktikkan gerak dasar manipulatif yaitu menendang bola, menghentikan bola, menggelindingkan bola lalu menendang bola, menendang bola ke tembok lalu menghentikannya dengan menggunakan bola karet atau bola lain yang ada dirumah.

SELAMAT MENGERJAKAN

EVALUASI PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK DASAR MANIPULATIF DALAM SEPAK BOLA

Instrumen Penilaian

- a. Sikap : Jurnal/observasi.
- b. Keterampilan : Tes praktik
- c. Pengetahuan : Tes tertulis.

a. Format Penilaian Sikap. Observasi

RUBRIK PENILAIAN DISIPLIN

Aspek Afektif	Indikator Penilaian			
	A (90 – 100)	B (80 – 89)	C (70 – 79)	D (< 70)
Masuk dan keluar kelas tepat waktu saat melaksanakan kegiatan	Masuk tanpa harus di ingatkan lagi oleh guru dan keluar Ketika guru sudah memperbolehkan	Masuk setelah di ingatkan guru dan keluar ketika guru sudah memperbolehkan	Terlambat masuk atau keluar sebelum dipersilahkan	Terlambat masuk dan keluar sebelum dipersilahkan

NO	NAMA	NILAI
1	ARI	

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian
Unjuk kerja
- Instrumen Penilaian :
Instrumen penilaian dan pedoman penskoran proses gerak

Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.1. Mempraktikan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Tes Praktik	Praktikkan gerak dasar manipulative dalam permainan sepak bola

c. Kompetensi Pengetahuan

Kisi-Kisi Tes Tertulis / Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal	Nilai / soal
1	3.1. Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Sepak bola	<ul style="list-style-type: none">• Mengidentifikasi gerak dasar sepak bola• Menganalisis gerak dasar sepak bola.• Menjelaskan gerak dasar sepak bola	Pilihan Ganda	5	20

1. Latihan Soal

- Pada permainan sepak bola terdapat variasi gerak dasar nonlokomotor. Contoh variasi gerak dasar nonlokomotor dalam sepak bola adalah
 - berdiri dan menarik kaki
 - melangkah dan menggiring bola
 - menggiring dan menendang bola
 - berdiri dan menghentikan bola
- Kaki bagian mana yang digunakan untuk menendang bola dalam permainan sepak bola adalah
 - Kaki bagian dalam
 - Jari kaki
 - Telapak kaki
 - Lutut
- Bayu bermain sepak bola bersama Martin. Bayu menggiring dan menendang bola ke arah Martin. Kegiatan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar
 - lokomotor
 - manipulatif
 - nonlokomotor
 - nonmanipulatif
- Dalam permainan sepak bola, terdapat variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh variasi gerak manipulative dalam permainan sepak bola adalah
 - melangkah dan berlari ke samping
 - menggulirkan dan menggiring bola
 - meliukkan badan dan mengayun lengan
 - melompat dan berlari

5. Amatilah gambar di bawah!



Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar

- A. manipulatif
- B. lokomotor
- C. nonlokomotor
- D. nonmanipulatif

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.1 Memahami prosedur variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Sepak bola	Menganalisis tentang gerak dasar manipulative dalam permainan sepak bola	Uraian	1

2. Menganalisis Aktifitas Kebugaran Jasmani Lari bolak balik.

➤ Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simaklah Video pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang aktifitas gerak dasar manipulative dalam permainan sepak bola .
- b. Lakukan analisis tentang Aktifitas gerak dasar manipulative dalam permainan sepak bola dalam video tersebut! Silahkan analisis bagaimana Gerakan menendang dan Gerakan menghentikan yang baik!
- c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini

Kategori Gerakan	Analisis Gerak

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap tapi tidak berurutan,.	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap.	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
	Skor Maksimum	5

1. Remedial

Pembelajaran remedial dilakukan apabila nilai peserta didik kurang dari KKM=75. Remedial berlaku bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian atau analisis kesulitan belajar. Untuk itu, perlu dicari penyebab mengapa peserta didik tersebut tidak mencapai kompetensi sebagaimana termuat dalam capaian pembelajarannya. Adapun bentuk kegiatan pembelajaran remedial antara lain pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok, dan pemanfaatan tutor sebaya. Guru membimbing peserta didik dengan menjelaskan materi yang belum dipahami peserta didik kemudian peserta didik mengerjakan soal evaluasi kembali

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

2. Pengayaan

Pengayaan pembelajaran dilakukan apabila nilai peserta didik lebih dari atau sama dengan KKM=75. Jika ada waktu, guru memberikan pengayaan pada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan atau pendalaman materi (kompetensi).

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										