

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SD NEGERI 2 TANJUNGPURO  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : II/I  
**Tema/Subtema** : Tugasku Sehari-hari/ 1  
**Materi** : Gerak Manipulatif  
**Alokasi Waktu** : 4 JP ( 1 Pertemuan)

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Menyebutkan 2 macam variasi melempar dan menangkap 3.3.2 Menjelaskan 2 macam variasi melempar dan menangkap 3.3.3 Membedakan variasi melempar dan menangkap
4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar melempar 4.3.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar menangkap 4.3.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar melempar, menangkap melalui permainan sederhana atau permainan tradisional

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menyebutkan 2 macam variasi melempar dan menangkap secara individu sesuai gambar yang diamati
2. Siswa mampu menjelaskan 2 macam variasi melempar dan menangkap secara individu sesuai gambar yang diamati
3. Siswa mampu membedakan variasi melempar dan menangkap secara individu sesuai gambar yang diamati
4. Dengan mempraktikkan, siswa dapat melempar bola berbagai variasi sesuai dengan petunjuk guru
5. Dengan mempraktikkan, siswa dapat menangkap bola berbagai variasi sesuai dengan petunjuk guru
6. Dengan permainan, siswa dapat melakukan berbagai variasi gerakan melempar dan menangkap berdasarkan permainan yang dilakukan sesuai petunjuk guru

## D. Materi Pembelajaran

### Fakta:

Gerakan manipulatif adalah gerakan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti :melempar, menangkap, memukul, menendang, menggiring dan sebagainya.

### Konsep

Gerak manipulatif sebagai berikut:

1. Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan.
2. Awal dari usaha untuk menangkap yang dilakukan adalah berupa gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang mengulir di lantai dan benda yang ada di dekatnya.
3. Gerakan menendang adalah gerakan yang mempertahankan keseimbangan tubuh dalam posisi berdiri pada satu kaki sementara satu kaki lainnya diangkat dan diayun ke depan.
4. Gerakan memukul, misalnya memukul bola, dilakukan dengan cara sebagai berikut; mula-mula anak berusaha mengayunkan tangannya dengan lengan lurus ke arah depan atas. Selanjutnya gerakan akan berkembang dan mampu memukul bola dari samping ke arah depan serta memukul bola di atas kepala.

### Prinsip

Keterampilan manipulatif merupakan dasar-dasar dari berbagai keterampilan permainan (game skill).Gerakan yang memerlukan tenaga, seperti melempar, memukul, dan menendang dan gerakan menerima objek, seperti menangkap merupakan keterampilan yang penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai jenis bola. Gerakan melambungkan atau mengarahkan objek yang melayang, seperti bola voli merupakan bentuk keterampilan manipulatif lain yang sangat penting. Kontrol terhadap suatu objek yang dilakukan secara terus menerus, seperti menggunakan tongkat atau simpai juga merupakan aktivitas manipulative.

### Prosedur

Memperagakan kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

## E. Metode Pembelajaran

Metode	:Cooperative Learning,
Pendekatan	: Scientific (Mengamati, menanyakan, mencoba, mengasosiasi dan mengkomunikasikan)
Strategi	: Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi

## F. Media, Alat dan Sumber Belajar

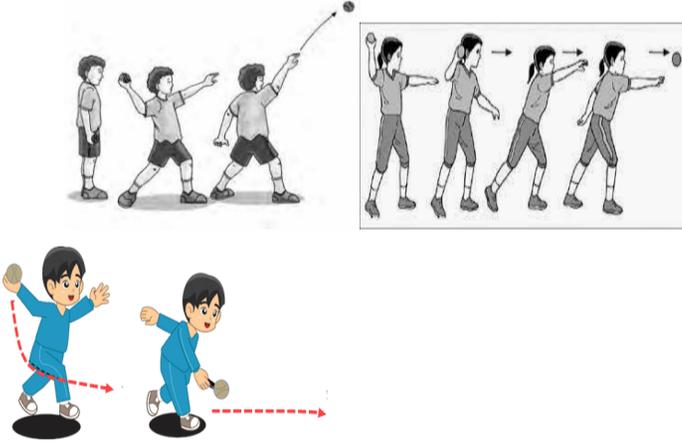
Media	: Gambar gerak dasar melempar, memukul, menendang, menggiring
Alat	: Bola kecil, bola besar, pemukul
Sumber Belajar	:

Buku Guru. 2017. "*Kelas II Tema 3 Tugasku Sehari-hari*". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

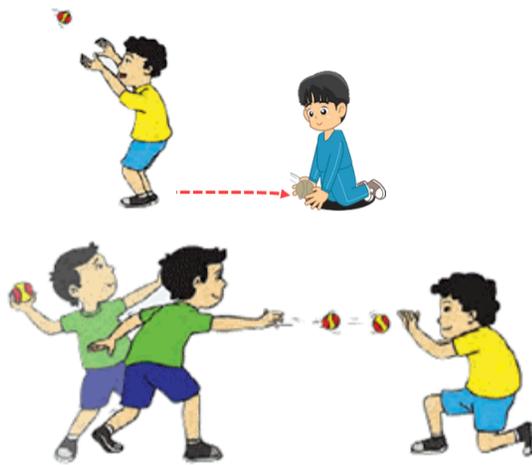
Buku Siswa. 2017."*Kelas II Tema 3 Tugasku Sehari-hari*". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

## G. Langkah-langkah Pembelajaran

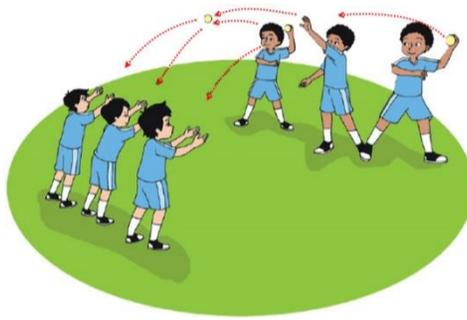
### Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan salam dan mengajak semua siswa berdoa'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> <li>• Mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Menyampaikan tema dan tujuan pembelajaran</li> <li>• Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman siswa (apersepsi)</li> <li>• Memberi motivasi kepada siswa untuk melakukan kegiatan dengan semangat.</li> <li>• Pemanasan dengan permainan berburu badak.</li> </ul>	<b>10 menit</b>
Inti	<p><b>Mengamati → 10 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengamati gambar variasi gerak dasar manipulative (melempar bola melambung, melempar bola mendatar, melempar bola menyusur tanah, menangkap bola lambung, menangkap bola mendatar, menangkap bola menyusur tanah)</li> </ul> <p><b>Menanya → 10 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan gambar yang diamati</li> </ul> <p><b>Mencoba → 70 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan gerakan variasi melempar bola (melambung, mendatar, menyusur tanah) sesuai petunjuk guru</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<b>120 menit</b>

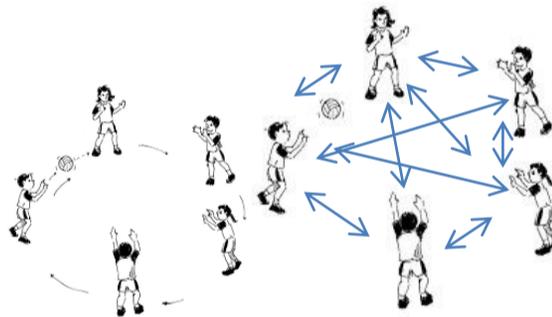
- Siswa melakukan gerakan variasi menangkap bola (melambung, mendatar, menyusur tanah) sesuai petunjuk guru



- Siswa melakukan variasi melempar dan menangkap secara berpasangan

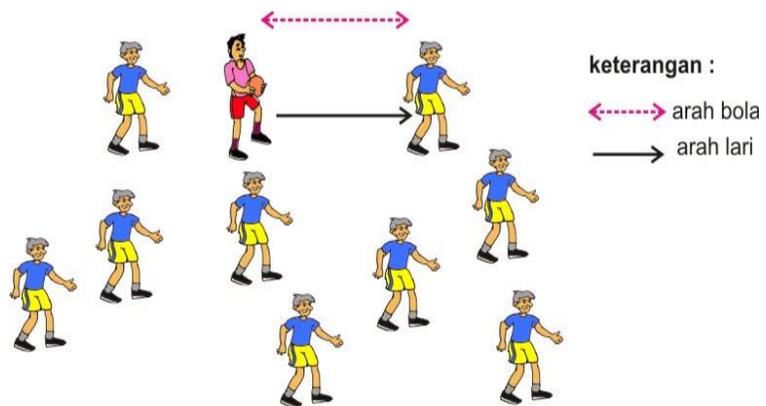


- Siswa melakukan variasi melempar dan menangkap secara berkelompok



- Siswa melakukan berbagai gerakan melempar, menangkap dalam permainan sederhana

- Permainan reaksi lempar tangkap bola



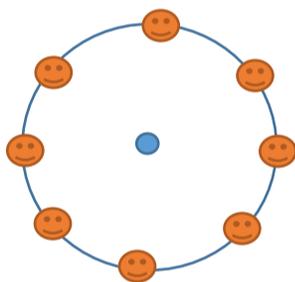
### Cara Bermain

- Setiap kelompok berdiri secara acak
- Bola dilemparkan pada siswa lainnya secara acak
- Siswa yang melempar bola harus berlari ke arah di mana dia melemparkan bola tersebut
- Siswa yang telah menerima bola harus melemparkan bola secara cepat kepada siswa lainnya
- Kemudian siswa yang menerima bola juga harus berlari kepada arah bola yang dilempar, begitu juga seterusnya
- Jika dari kelompok tersebut ada siswa yang tidak dapat menangkap bola, lepas, jatuh dan siswa salah arah larinya maka siswa tersebut akan mendapat sanksi

### Peraturan Bermain

- Terdiri dari  $\pm$  10 siswa
- Bola tidak boleh jatuh atau lepas
- Bola harus langsung dilemparkan ke siswa tidak boleh menunggu atau diam
- Tidak boleh salah saat berpindah tempat

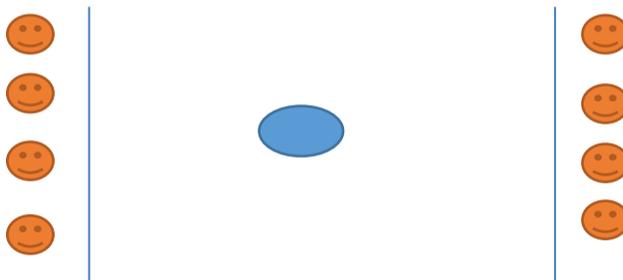
- Permainan membidik bola melambung



### Cara melakukan

- Bola di tengah di lempar ke atas
- Siswa yang di lingkaran membidik bola
- Bola yang telah dilempar harus diambil kembali oleh siswa
- Bola yang dibidik bisa diganti dengan bola yang besar atau semakin kecil

- Permainan membidik bola diam



### Aturan Permainan :

- Dibagi menjadi 2 kelompok terdiri dari 4 orang
- Setiap siswa diberi 1 buah bola

	<p>3. Setiap kelompok membidik bola yang ada ditengah dengan cara melempar.</p> <p>4. Apabila ada kelompok yang bisa mendorong bola melewati garis lawan, maka dinyatakan sebagai pemenang.</p> <p><b>Mengasosiasi→15 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diberikan lembar tugas pengetahuan untuk memasang gambar dan nama gerakan yang sesuai</li> <li>• Setiap siswa berdiskusi tentang gambar dan praktik yang dilakukan</li> <li>• Siswa melakukan kembali gerakan variasi melempar dan menangkap untuk dikoreksi guru</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan→15 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah melakukan praktik siswadi bagi secara berkelompok.</li> <li>• Setiap anggota kelompok diberi lembar pengamatan untuk mengamati gerakan yang dilakukan temannya.</li> <li>• Dilakukan secara bergantian</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membuat kesimpulan dengan dibantu oleh guru</li> <li>• Memberikan evaluasi secara keseluruhan, baik gerakan yang dilakukan maupun aspek lainnya (kebersihan dan interaksi dengan orang lain) yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Memberi penghargaan atau hasil kerja siswa baik individu maupun kelompok.</li> <li>• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Memberikan tugas kepada peserta didik untuk mencari dan membaca materi yang akan di lakukan pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	<b>10 menit</b>

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
- b. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja

## 2. Bentuk Instrumen Penilaian

### a. Penilaian Pengetahuan

- 1) Menjodohkan gambar dengan jawaban
- 2) Menjawab pertanyaan tentang gerak Manipulatif

### b. Penilaian Keterampilan

Penilaian : Unjuk Kerja

Rubrik penilaian melakukan gerakan melempar, memukul, menendang, menggiring

Mengetahui,  
**Kepala Sekolah**

**RUMINATUN, S.Pd.SD**  
NIP. 19720616 199912 2 003

Pacitan, .....2022

**Guru PJOK**

**ANGGIT MAHARDHI, S.Pd**  
NIP. -

## Penilaian Sikap

No	Nama	Kriteria											
		Disiplin				Percaya Diri				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.													
2.													
3.													

## Kriteria Penilaian

No	Kriteria	Nilai			
		4	3	2	1
1	Disiplin	Memenuhi 4 indikator (sesuai aturan, menepati janji, rasa tanggung jawab, sungguh-sungguh)	Jika memenuhi 3 indikator	Jika memenuhi 2 indikator	Jika memenuhi 1 indikator
2	Percaya diri	Memenuhi 4 indikator (tidak takut, kemantapan dalam gerakan, ekspresi, aktif)	Jika memenuhi 3 indikator	Jika memenuhi 2 indikator	Jika memenuhi 1 indikator
3	Kerjasama	Memenuhi 4 indikator (ada pembagian tugas, solidaritas, mau berpartisipasi, mau berbagi peran)	Jika memenuhi 3 indikator	Jika memenuhi 2 indikator	Jika memenuhi 1 indikator

### Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal  
 = 12 – 4  
 = 8

<b>MK=</b>	<b>11-12</b>
<b>MB=</b>	<b>9-10</b>
<b>MT=</b>	<b>7-8</b>
<b>BT=</b>	<b>4-6</b>

### Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

## Penilaian Pengetahuan

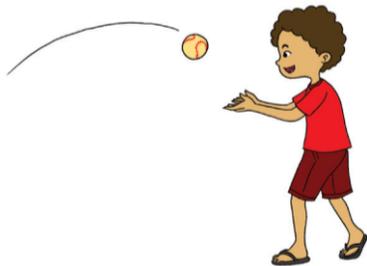
Pasangkan gambar di bawah ini dengan keterangan di sebelah kanan dengan cermat!



- Menangkap bola



- Lempar bola melambung



- Lemparang bola menyusur tanah



- Lemparan bola mendatar

## Penilaian Keterampilan

### Rubrik Penilaian Proses

No	Nama	Gerak Dasar Manipulatif											
		Lemparan Melambung				Lemparan datar				Lemparan Menyusur Tanah			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													

### Kriteria Penilaian

No	Kriteria	Nilai			
		4	3	2	1
1	Melempar Bola	Dapat melakukan gerakan dengan benar	Dapat melakukan Gerakan dengan benar,namun dilakukan dengan sedikit bimbingan guru	Dapat melakukan Gerakan dengan benar,namun dilakukan Dengan bimbingan guru	Tidak dapat melakukan gerakan dengan benar
2	Menangkap Bola	Dapat melakukan gerakan dengan benar	Dapat melakukan Gerakan dengan benar,namun dilakukan dengan sedikit bimbingan guru	Dapat melakukan Gerakan dengan benar,namun dilakukan Dengan bimbingan guru	Tidak dapat melakukan gerakan dengan benar