

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN LAGOA 01  
Muatan Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : 2 /1  
Materi : Gerak Manipulatif  
Materi Pokok : Variasi Gerak Dasar Melempar Dan Menangkap Bola  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mampu memahami teknik dasar gerakan melempar dan menangkap bola kecil dengan baik dan benar</li><li>• Siswa mampu menjelaskan variasi gerakan melempar dan menangkap bola kecil dengan baik dan benar</li></ul>
4.2 mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar gerakan melempar dan menangkap bola kecil dengan baik dan benar</li><li>• Siswa mampu mempraktikkan variasi gerakan melempar dan menangkap bola kecil dengan baik dan benar</li></ul>

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran siswa diharapkan mampu memahami variasi gerak dasar melempar dan menangkap bola kecil sehingga dapat melakukan gerakan dengan kaki, tubuh, tangan dan pandangan yang baik dan benar dengan penuh percaya diri, disiplin dan kerjasama.

### D. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

- Laptop
- PPT Pembelajaran
- Video tentang materi pembelajaran
- Bola kasti

### E. METODE PEMBELAJARAN

- Metode Pembelajaran : Komando, Demonstrasi, Timbal balik
- Pendekatan : Saintifik

### F. SUMBER BELAJAR

- Putra, Meirwandina. 2021. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- <https://adjar.grid.id/read/542903634/gerak-manipulatif-pengertian-manfaat-dan-contohnya?page=all>

### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup.(<b>Orientasi</b>).</li><li>- Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (<b>Disiplin</b>)</li><li>- Menyanyikan lagu kebangsaan (<b>meningkatkan nasionalisme</b>)</li><li>- Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li><li>- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru menjelaskan materi tentang pengertian gerak manipulatif.</li><li>- Guru menjelaskan materi tentang pengertian gerakan melempar dan menangkap bola.</li><li>- Guru memberikan stimulus tentang variasi gerakan melempar.</li><li>- Guru menjelaskan beberapa variasi gerakan melempar.</li><li>- <u>Menanya</u> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi variasi gerak melempar dan menangkap bola. (<b>Critical Thinking and problem solving</b>)</li><li>- <u>Mengamati</u> – Peserta didik mengamati video tentang variasi gerak melempar dan menangkap bola mealui link youtube <a href="https://youtu.be/B-e8K5zMphk">https://youtu.be/B-e8K5zMphk</a> (<b>Creativity and innovation</b>).</li><li>- <u>Menalar</u> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (<b>Collaboration and communication</b>)</li><li>- <u>Mencoba</u> – Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerakan melempar dan menangkap bola.<ul style="list-style-type: none"><li>- Melempar dan menangkap bola sendiri</li><li>- Melempar dan menangkap bola mendarat, melambung, memantul dan menyusur tanah secara berpasangan</li></ul></li><li>- <u>Mengkomunikasikan</u> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (<b>Comunication</b>)</li></ul>	6 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru memeriksa hasil pekerjaan</li><li>- Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya terkait dengan materi</li><li>- Guru memberikan refleksi terhadap kegiatan hari ini</li><li>- Guru memberikan pujian kepada seluruh siswa</li><li>- Menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa dan salam</li></ul>	2 menit



--	--	--

#### H. PENILAIAN

- Penilaian sikap  
Lembar observasi selama proses pembelajaran
- Penilaian Kognitif (Tes tulis)
- Penilaian Keterampilan (Tes praktik)

#### I. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

- Remedial  
(Tugas membuat rangkuman dan indikator yang tidak mampu dicapai)
- Pengayaan  
(menjadi tutor sebaya bagi teman yang belum mampu mencapai nilai KKM pada indikator pembelajaran tertentu)



REVINA SIAGIAN, S. Pd  
NIP 197209061996062001

Jakarta, 15 Januari 2022  
Guru PJOK



ZAENUL AFAN, S. Pd  
NIP 198909162019031013

# GERAK DASAR MANIPULATIF

## GERAKAN MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA

### 1. Pengertian Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerakan yang dilakukan dengan menggunakan suatu alat/benda. Alat /benda yang digunakan dalam olahraga biasanya berupa bola, kayu pemukul, dan raket.

Beberapa manfaat gerak manipulatif antara lain ialah:

1. Membantu memperbaiki postur tubuh
2. Menjaga kesegaran jasmani
3. Meningkatkan kesadaran gerak
4. Meningkatkan keterampilan gerak
5. Meningkatkan kehalusan gerak

### 2. Macam-macam gerak dasar manipulatif

Beberapa macam gerak dasar manipulatif antara lain :

1. Melempar dan menangkap bola
2. Memukul bola/kok
3. Menendang bola

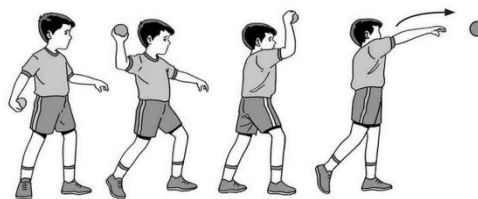
Pada materi ini yang akan dibahas adalah gerakan melempar dan menangkap bola.

Pengertian gerakan melempar adalah gerakan mengarahkan suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan ke arah tertentu. Sedangkan menangkap adalah mengambil suatu benda yang bergerak bebas dengan menggunakan tangan.

Melempar dapat dilakukan dengan sendiri, berpasangan maupun berkelompok. Melempar dapat melatih otot lengan.

Teknik dasar gerakan melempar dan menangkap bola.

1. Pegang bola kecil dengan salah satu tangan
2. Tangan ditarik ke belakang, kemudian ayunkan ke depan
3. Kaki kiri berada di depan, kaki kanan ditarik ke belakang
4. Lemparkan bola ke sasaran



Melempar bola dapat dilakukan dengan beberapa variasi diantaranya adalah :

1. Melempar lurus ke depan
2. Melempar melambung
3. Melempar dengan cara dipantulkan
4. Melempar menyusur tanah

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

---

---

Nama Siswa	
Kelas	

### Uji Kompetensi Pengetahuan:

1. Jelaskan pengertian gerak dasar manipulatif ?  
.....  
.....
2. Sebutkan salah satu contoh gerak dasar manipulatif ?  
.....  
.....
3. Gerakan melempar dan menangkap bermanfaat untuk ?  
.....  
.....
4. Pada saat menangkap bola pandangan kearah ?  
.....  
.....
5. Sebutkan beberapa variasi gerakan melempar bola ?  
.....  
.....

### Uji Kompetensi Keterampilan:

1. Melakukan praktik variasi gerak melempar dan menangkap bola secara berpasangan.

## KUNCI JAWABAN

### Uji Kompetensi Pengetahuan:

1. Gerak dasar manipulatif adalah gerakan yang dilakukan dengan menggunakan suatu alat/benda
2. Melempar dan menangkap bola, memukul bola/kok, menendang bola.
3. Melatih kekuatan otot lengan
4. Datangnya bola
5. - Melempar bola lurus ke depan  
- Melempar bola melambung  
- Melempar bola menyusur tanah  
- Melempar bola dengan cara dipantulkan

### Rubrik Penilaian Pengetahuan Materi Melempar dan Menangkap Bola Kecil

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Kognitif	Bentuk Soal	Penskoran	No soal
	3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Menjelaskan pengertian gerak dasar manipulatif	C-1	Essay	Skor 4, jika jawaban lengkap dan sesuai. Skor 3, jika jawaban kurang lengkap. Skor 2, jika jawaban tidak lengkap. Skor 1, jika jawaban tidak nyambung	1
		Mengidentifikasi gerak melempar termasuk gerak dasar.	C-3	Essay	Skor 4, jika jawaban lengkap dan sesuai. Skor 3, jika jawaban kurang lengkap. Skor 2, jika jawaban tidak lengkap. Skor 1, jika jawaban tidak nyambung	2
		Menjelaskan manfaat melakukan gerakan melempar dan menangkap	C-1	Essay	Skor 4, jika jawaban lengkap dan sesuai. Skor 3, jika jawaban kurang lengkap. Skor 2, jika jawaban tidak lengkap. Skor 1, jika jawaban tidak nyambung	3



		Menjelaskan pandangan saat menangkap bola	C-1	Essay	Skor 4, jika jawaban lengkap dan sesuai. Skor 3, jika jawaban kurang lengkap. Skor 2, jika jawaban tidak lengkap. Skor 1, jika jawaban tidak nyambung	4
		Menyebutkan variasi gerakan melempar	C-3	Essay	Skor 4, jika jawaban lengkap dan sesuai. Skor 3, jika jawaban kurang lengkap. Skor 2, jika jawaban tidak lengkap. Skor 1, jika jawaban tidak nyambung	5

Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Essay}}{2} \times 10$$

## Rubrik Penilaian Keterampilan Sikap Gerakan Melempar dan Menangkap Bola Kecil

No.	Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor
1	Disiplin	Datang tepat waktu, mengikuti kegiatan sampai selesai, memakai seragam	3
		Datang tepat waktu, memakai seragam	2
		Datang tepat waktu	1
2	Bekerja Sama	tidak individualis, kompak, berkomunikasi, percaya teman.	3
		Tidak individualis, kompak,	2
		Tidak individualis	1
3	Percaya Diri	Berani tampil, berpartisipasi, inisiatif	3
		Berani tampil, berpartisipasi	2
		Berani tampil	1

No	Nama Peserta	Percaya Diri			Kerjasama			Disiplin			Jumlah skor
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Adit		2			2				3	7
2.	Joni										
3.	.....										

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

### Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Melempar dan Menangkap Bola Kecil

No.	Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor
1	Sikap Awal	Posisi badan tegak, salah satu tangan memegang bola, pandangan ke depan	3
		Posisi badan tegak, salah satu tangan memegang bola	2
		Posisi badan tegak	1
2	Pelaksanaan Gerak	Gerakan tangan mengayun, pandangan ke depan, kaki mengeper / melangkah	3
		Gerakan tangan mengayun, pandangan ke depan	2
		Gerakan tangan mengayun	1
3	Sikap Akhir	Kaki dibuka selebar bahu, posisi kedua tangan berada di dada, pandangan ke arah datangnya bola.	3
		Kaki dibuka selebar bahu, posisi kedua tangan berada di dada.	2
		Kaki dibuka selebar bahu.	1

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal			Pelaksanaan Gerak			Posisi/ Sikap Akhir			Jumlah Skor
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.	Rahmat	3				2			2		7
2.	Gina										
3.	Herman										
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial x 3 = 9) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus :  $P / \text{Max} \times 100$

Contoh :  $7 / 9 \times 100$

Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik : **77.77**