



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Semester

I

SEKOLAH	: SDIT ANNIDA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 3 (tiga)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 3 (tiga)
Alokasi Waktu	: 1 x 30 Menit

Standar Kompetensi: 1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar: 1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana,serta aturan, dan kerja sama

Indikator:

- Melakukan gerakan melempar benda /bola ke depan
- Melakukan gerakan menangkap bola berpasangan
- Melakukan gerakan lempar tangkap bola pada dinding dalam tempo yang di tentukan secara bergantian

I Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan pola gerak manipulatif
- Permainan bola besar /sepak bola

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan

III Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal:

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**B Kegiatan Inti:
Pertemuan 3**

- Melakukan gerakan melempar bola ke depan sejauh-jauhnya
- Melakukan gerakan menangkap bola berpasangan
- Melakukan gerakan lempar tangkap bola pada dinding bergantian

C. Kegiatan Akhir / Penenangan

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Lapangan
- Poster (Bergambar Lempar & Tangkap Bola)
- Bola kecil
- Bola Besar
- Gawang
- Stop Watch
- Pluit

VI Penilaian:

A Teknik :

- Non Tes

B . Bentuk

- Tes Keterampilan/Perbuatan

C . Instrumen

- Soal Praktek

Bekasi, 05-14-2021

Kepala SDIT Annida



SAEFUDDIN, S. Ag. M. A

Guru PJOK



SAEFUDDIN, S. Ag