

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**METODE DARING**  
**(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)**

Satuan Pendidikan : SD Mutiara Persada Yogyakarta  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : 5/1  
Materi : Permainan bola kecil  
Pertemuan : 1  
Alokasi waktu : 90 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui media/aplikasi daring, siswa mampu menjelaskan teknik lempar tangkap bola dalam permainan bola kasti dengan tepat dan cepat
2. Setelah berdiskusi, siswa diharapkan mampu melakukan teknik dasar lempar tangkap dengan tepat dan cepat

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan membaca doa dipandu melalui grup whatsapp, zoom, goggle meet, classroom, maupun aplikasi daring lainnya (orientasi)</li> <li>2. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari yang diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan, guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Guru memberikan materi melalui google class room, dalam bentuk video lempar tangkap bola kecil</p> <p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik dasar lempar tangkap pada permainan bola kasti</li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>3. Siswa menanyakan materi yang belum dipahami</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa mencoba berdiskusi tentang kegiatan melempar dan menangkap bola</li> <li>5. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan bimbingan guru</li> <li>6. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Sebelum melakukan lempar tangkap bola guru harus mempelajari teknik dasar tahap demi tahap sampai mahir</li> <li>8. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian praktikkan teknik melempar dan menangkap bola</li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.</li> <li>10. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang</li> </ol>	150 menit

	dilakukan secara lisan di depan teman dan guru	
Kegiatan Penutup	1. Guru menjelaskan pentingnya mengetahui teknik melempar bola. 2. Guru meminta siswa mempraktikkan kembali teknik melempar bola . 3. Salam dan do'a di pimpin oleh salah satu siswa	15 menit
Penilaian	1. Observasi dan pencatatan sikap siswa 2. Penilaian Pengetahuan, Tes tertulis, Penilaian Keterampilan, Penilaian Unjuk Kerja 3. Penugasan soal melalui google form	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah/Madrasah SD Mutiara Persasda

Yogyakarta, 29 Agustus 2021  
Guru Mapel Penjas Kelas 1

**ARI ROSIANA, S.Pd., M.A.**

**DINA WINTOLO, S. Pd**

### C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

2. Catatan anekdot untuk mencatat sikap (disiplin dan tanggung jawab)

NO	SIKAP	KRITERIA				Ket
		Belum Terlihat	Mulai terlihat	Mulai Berkembang	Membu daya	
		1	Disiplin			
2	Kerja sama					
3	Sportif					
4	Tanggung jawab					

**Beritanda centang (√) sesuai pencapaian siswa.**

### SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet.
3. Media Ajar Kelas V SD/MI .
4. Video/slide/gambar teknik menangkap bola
  - a) Dina Wintolo WIN."Teknik Dasar Tangkap." Youtube Video 3:50. Februari 2021 <https://www.youtube.com/watch?v=i620cwHTqAo&t=42s>
  - b) Dina Wintolo WIN."Teknik Dasar Lempar." Youtube Video 8.11. Februari 2021 <https://www.youtube.com/watch?v=nBYT6NgPi04>

## CATATAN GURU/REFELEKSI

1. Masalah	
2. Ide baru	
3. Momen spesial	

## PENILAIAN HARIAN

### I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

#### 1. Di bawah ini adalah beberapa macam teknik dalam melempar, kecuali...

- a. Lemparan lambung
- b. Lemparan mendatar
- c. Lemparan menyusur tanah
- d. Lemparan dada

#### 2. Alat yang digunakan dalam lempar tangkap adalah....

- a. Bola
- b. Tongkat
- c. Peluit
- d. Roti

#### 3. Pada saat melempar bola, pandangan kearah...

- a. Atas
- b. Belakang
- c. Samping
- d. Depan

#### 4. Tangan kanan memegang bola pada saat melempar, kaki kiri berada di....

- a. Belakang
- b. Depan
- c. Samping
- d. Sejajar

#### 5. Sudut lemparan bola lambung terjauh saat bola lepas dari tangan adalah ....

- a. 90 derajat
- b. 80 derajat
- c. 60 derajat
- d. 45 derajat

#### 6. Lemparan lambung bertujuan untuk mengoper bola jarak....

- a. Pendek
- c. Jauh

b. Sedang d. Menengah

7. Karakteristik lemparan mendatar/samping adalah....

a. Pelan c. Lambung  
b. **Cepat** d. Tinggi

8. Salah satu cara dalam menangkap bola adalah...

a. Menutup mata c. Lompat  
b. Berlari d. **Jari-jari terbuka lebar**

9. Dalam menangkap bola, menuntut koordinasi antara...dan...

a. **Tangan dan mata** c. Bola dan tangan  
b. Mata dan kaki d. Bola dan mata

10. Salah satu contoh permainan yang menggunakan teknik dasar melempar dan menangkap adalah....

a. **Kasti** c. Tenis  
b. Sepak bola d. lompat tali

## II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan 3 teknik macam lempar!
2. Jelaskan manfaat lempar tangkap!
3. Sebutkan permainan yang menggunakan teknik dasar lempar tangkap!
4. Apa yang dimaksud dengan lemparan lambung!
5. Jelaskan cara menangkap bola!

### Kunci Jawaban Romawi II

1. Teknik dasar lempar
  - a. Lempira lampung
  - b. Lemparan samping/datar
  - c. Lemparan menyusur tanah
2. Manfaat lempar tangkap adalah melatih ekuatan otot lengan, melatih koordinasi antara mata dan tangan

3. Permainan yang menggunakan teknik dasar lempar tangkap:
  - a. Kasti
  - b. Rounders
  - c. Bola bakar
  - d. Base ball
  - e. Soft ball
4. Lemparan lambung adalah lemparan yang dilakukan dengan melambungkan bola, dengan sasaran jarak jauh
5. Cara menangkap bola adalah dengan menempelkan pergelangan tangan kanan dan kiri, jari-jari terbuka lebar. Pada saat bola datang dan menyentuh telapak tangan, maka jari-jari secepat mungkin menggenggam bola sehingga tidak lepas