

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI LEMPUYANGWANGI
Kelas / Semester	: 5 /1
Pelajaran	: 3
Tema	: Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Besar
Sub Tema	: Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi waktu	: 4 X 35 Menit.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan menangkap bola;
2. Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang kombinasi gerakan berjalan dan berlari. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:<ul style="list-style-type: none">• Apa yang tergambar pada sampul buku.• Apa judul buku• Kira-kira ini menceritakan tentang apa• Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.	15 menit

	<p>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>8. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
<p>Kegiatan Inti</p>	<p>A. Ayo Mengamati</p> <p>1. Guru menjelaskan materi tentang kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif bola basket. Peserta didik diajak tanya jawab mengenai permainan bola basket.</p> <p>2. Guru mengajak peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati Permainan Bola Basket pada buku siswa halaman 16 Ayo, Mengamati Permainan Bola Basket! Langkah-langkah pembelajarannya adalah sebagai berikut.</p> <p>a) Peserta didik mengamati gambar anak menggiring bola pada permainan bola basket. Peserta didik menganalisis gerak dasar yang dilakukan anak tersebut.</p> <p>b) Peserta didik diminta menyampaikan pendapatnya terkait gambar tersebut. Peserta didik menjelaskan langkah-langkah gerakan menggiring bola.</p> <p>c) Peserta didik mengomunikasikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.</p> <p>d) Peserta didik mempraktikkan gerakan seperti gambar tersebut. Guru memperhatikan kemampuan peserta didik saat mempraktikkan gerakan. Guru mengobservasi saat peserta didik mempraktikkan gerak di mengevaluasi secara langsung.</p> <p>3. Peserta didik mempelajari kombinasi gerak nonlokomotor dengan manipulatif dalam gerakan melempar/mengumpan bola. Langkah-langkah adalah sebagai berikut.</p> <p>(1) Guru menayangkan video mengenai kombinasi gerak dasar dalam mengumpan bola, misalnya overhead pass melalui netbook, atau laptop.</p> <p>(2) Peserta didik mengamati peragaan guru dalam mengumpan bola basket. Guru memperagakan gerakan berikut bersama peserta didik (model).</p> <p>(a) Menekuk siku dan melempar bola untuk mengumpan setinggi dada (chest pass).</p> <p>(b) Mengayun tangan dan melempar bola untuk mengumpan di atas kepala (overhead pass).</p> <p>(c) Menekuk tangan dan mendorong bola untuk mengumpan dengan pantulan ke lantai</p>	<p>65 menit</p>

	<p>(bounce pass).</p> <p>(d) Mengayun tangan dan melempar bola untuk mengumpun dengan satu tangan di atas kepala (javeline pass).</p> <p>(3) Guru memperagakan dengan benar setiap kombinasi gerak dasar. Peserta didik diharapkan memahami kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulative dalam mengumpun bola.</p> <p>(4) Guru meminta peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam mengumpun bola bersama pasangan. Peserta didik lain dapat mengamati gerakan temannya, kemudian membandingkan dengan gerakannya.</p> <p>(5) Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan untuk mengukur kompetensi kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola pada buku siswa halaman 19. Guru menilai keterampilan peserta didik dengan evaluasi langsung.</p> <p>Ayo lakukan: Langkah-langkah pembelajarannya adalah sebagai berikut.</p> <p>(1) Peserta didik dikelompokkan menjadi empat kelompok. Setiap kelompok berdiri berhadapan sejauh 3-5 meter.</p> <p>(2) Kelompok I mempraktikkan gerakan chest pass, kelompok II mempraktikkan gerakan overhead pass, kelompok III mempraktikkan gerakan overhead pass, dan kelompok IV mempraktikkan gerakan javeline pass.</p> <p>(3) Peserta didik mempraktikkan gerakan tersebut secara bergantian dengan anggota kelompoknya.</p> <p>(4) Peserta didik membuat laporan singkat mengenai kombinasi melempar bola dalam permainan bola basket.</p>	
--	---	--



Gambar 1.13 Gerakan mengoper satu tangan di atas kepala

2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menangkap Bola

Menangkap bola merupakan bentuk kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerakan menangkap bola sangat penting dalam permainan bola basket. Mengapa demikian?

Diskusikan bersama temanmu. Selanjutnya, amatilah gambar berikut.



Gambar 1.14 Menekuk lengan dan menangkap bola basket yang melambung



Gambar 1.15 Membungkuk dan menangkap bola basket yang menggelanding

a. Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Lambung

Menangkap bola melambung memerlukan konsentrasi. Saat menangkap bola lambung, bola diterima menggunakan kedua tangan. Bola harus menempel sempurna di tangan dengan jari-jari memegang kuat. Siku ditekuk untuk meredam dorongan bola. Selanjutnya, bola didekatkan ke arah badan agar tidak mudah direbut lawan. Gerakan ini menunjukkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif.

Catatan: Dalam kegiatan ini, guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Penilaian sikap dapat dilakukan saat peserta didik mempraktikkan gerakan seperti kerja sama, tanggung jawab, dan percaya diri. Pada kegiatan ini, peserta didik diberi arahan mengenai gerakan melempar bola.

4. Peserta didik diajarkan kombinasi gerak nonlokomotor dengan manipulatif dalam gerakan melempar bola dengan mengayunkan tangan dengan menangkap bola. Peserta didik mengamati peragaan guru dalam melakukan gerak menangkap bola.
5. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerakan menggiring bola basket (buku siswa halaman 20-21). Gerakan ini merupakan kombinasi gerak lokomotor dan gerakan manipulatif.



Gambar 1.16 Menggiring bola di tempat

Gambar 1.17 Menggiring bola dengan berjalan atau berlari

Bandingkan gambar gerakan menggiring bola dengan berjalan (Gambar 1.17) dan gerakan menggiring bola di tempat (Gambar 1.16)! Apa perbedaan kedua gerakan tersebut? Diskusikan jawaban pertanyaan ini dengan temanmu. Selanjutnya, jelaskan hasil diskusi kepada guru dan temanmu.

Lakukan kedua gerakan tersebut secara berulang-ulang. Makin sering berlatih, makin cepat pula kamu mengendalikan bola saat berada dalam penguasaanmu. Dengan begitu, lawan tidak mudah merebut bola darimu.

4. Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Untuk bermain bola basket, kamu perlu berlatih kombinasi gerak dasar dalam bola basket. Bagaimana cara dan bentuk latihannya? Berikut pembahasannya.

a. Melempar Bola

Bagaimana kombinasi gerak dasar menangkap dan melempar bola basket? Berikut langkah-langkahnya.

1. Buat kelompok beranggotakan delapan orang. Setiap kelompok dibagi dua, misalnya A dan B. Anggota kelompok A berdiri berhadapan dengan kelompok B.
2. Siswa pertama kelompok A (A1) memegang dan melempar bola kepada siswa pertama kelompok B (B1). Siswa A1 segera berlari ke belakang kelompoknya.
3. Sebelum menangkap bola, siswa B1 menekuk dan mengangkat kedua lengan di atas dada. Selanjutnya, kedua lengan ditekuk sesaat bola mengenai kedua telapak tangan. Arahkan bola ke dada untuk meredam dorongan bola.

(Mandiri Critical Thinking)

B. Ayo Menanya

1. Peserta didik diajak tanya jawab terkait aspek-aspek dalam permainan bola basket.
(**Communication, Critical Thinking**)

C. Ayo Mencoba

1. Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 20. Kegiatan ini dilakukan bersama pasangan. Guru mengevaluasi gerak melempar bola dengan mengayunkan tangan dengan menangkap bola melambung secara langsung.
 1. Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak melempar bola dengan mengayunkan tangan dengan menangkap bola melambung secara berpasangan.
 2. Peserta didik dan pasangan berdiri berhadapan pada jarak 3–5 meter. Peserta didik melakukan gerakan melempar bola dengan mengayunkan tangan dengan menangkap bola melambung secara bergantian.
 3. Guru memantau praktik yang dilakukan peserta didik. Apabila peserta didik kesulitan

dalam praktik melempar dan menangkap bola, guru dapat memberikan bantuan.

4. Peserta didik juga mempraktikkan kombinasi gerak menggelindingkan bola.
2. Peserta didik mempraktikkan gerakan menggiring bola di tempat dan menggiring bola dengan berjalan atau berlari. Peserta didik dimotivasi untuk rutin dan tekun berlatih agar makin terampil.
3. Peserta didik berlatih kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Peserta didik melakukan gerakan menangkap dan melempar bola. Peserta didik juga melakukan gerakan menggiring dan melempar bola.
4. Peserta didik diminta mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Basket (buku siswa halaman 22).

Ayo lakukan:

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Basket

Peserta didik diminta mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola basket. Langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut.

1. Peserta didik mengenakan pakaian olahraga. Peserta didik diajak ke lapangan atau halaman sekolah.
2. Peserta didik melakukan pemanasan untuk melenturkan otot dan menghindari cedera.
3. Guru menyiapkan beberapa bola basket. Peserta didik dan pasangan mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola secara bergantian.
4. Setiap peserta didik mengamati gerakan temannya. Peserta didik memberikan pendapat terkait gerakan melempar, menangkap, dan menggiring bola.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Basket

Carilah pasangan untuk mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif seperti berjalan, berlari, menekuk siku, mengayunkan tangan, membungkuk, melempar bola, menangkap bola, dan menggiring bola. Lakukan praktik ini secara bergantian. Kembangkan sikap kerja sama, sportif, dan bertanggung jawab dalam melakukan

Catatan: Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar mengembangkan sikap kerja

	<p>sama, sportif, jujur, dan tanggung jawab. Dalam kegiatan ini, guru memberikan penilaian sikap dan keterampilan yang nilai dengan menggunakan format penilaian bola basket.</p> <p>(Mandiri, Critical thinking, Creativity and Innovation)</p> <p>D. Ayo Berdiskusi</p> <p>1. Siswa mendiskusikan materi tentang kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada permainan bola basket. (Communication, Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>E. Ayo Mengkomunikasikan</p> <p>1. Guru meminta peserta didik mengkomunikasikan cara melakukan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dengan manipulatif dalam gerakan mengoper bola kemudian mengevaluasi dan menganalisis gerak dasar dalam permainan bola basket yang telah dilakukan. (Communication, Critical Thinking and Problem Solving)</p>	
Kegiatan Penutup	<p>A. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Salah satu peserta didik dapat memimpin kegiatan ini.</p> <p>B. Peserta didik dan guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik juga melakukan refleksi atas kompetensi yang sudah dicapai dan yang belum dicapai.</p> <p>C. Peserta didik ditugaskan mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan pada buku siswa halaman 24-27. Kegiatan ini dapat dikerjakan secara mandiri. Hasil pekerjaan akan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.</p> <p>D. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi</p> <p>E. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius)</p>	10 menit

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 presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial
 - a) Teknik Penilaian, yaiku Pengamatan
 - b) Instrumen penilaian, yaitu jurnal
 - c) Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.
 Butir nilai sikap spiritual : berdoa
 Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerjasama, tanggung jawab, percaya diri

Format jurnal Penilaian Sikap Spiritual

No.	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatann Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					

2. Penilaian Pengetahuan
 Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui rubrik Penilaian Pengetahuan berikut.
 - a) Teknik penilaian, yaitu tertulis.
 - b) Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

c) Kunci jawaban

(1) Kunci Jawaban Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1) c | 6) b |
| 2) c | 7) c |
| 3) d | 8) d |
| 4) a | 9) a |
| 5) b | 10) a |

Penskoran soal pilihan ganda :

Jika benar (skor 1)

Jika salah (skor 0)

Total Skor (10)

(2) Kunci Jawaban Soal Uraian

Kriteria Jawaban Uraian

No. Soal	Kriteria	Skor
1.	Menangkap bola basket dengan kedua tangan	1
	Memantulkan bola dengan kedua tanga	1
	Memantulkan bola dengan tangan satu	1
2.	Mengiring bola melewati kun/ gardus	1
	Mengiring bola menggunakan dua tangan bersamaan	1
	Mengiring bola menggunakan tangan kanan	1
	Mengiring bola menggunakan tangan kiri	1
3.	Badan harus dalam kondisi siap dengan kaki dibuka selebar bahu.	1
	Kedua lutut agak ditekuk dan badan agak condong ke depan.	1
	Kedua lengan lurus ke arah bawah serta pandangan tertuju pada bola.	1
	Pada saat bola datang, kedua tungkai diluruskan dan kedua tangan diangkat dengan ayunan hingga bola terangkat. Saat mengayun bola, gerak langkah kaki disesuaikan ke arah bola datang.	1

Kriteria Penilaian

1. Sikap Awal
 - a. Kedua kaki menekuk dengan posisi kuda-kuda.
 - b. Kedua lengan berkaitan dengan siku lurus.
Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria) dan 1 (memenuhi 1 kriteria)
2. Pelaksanaan
 - a. Ayunan kedua tangan lurus ke depan.
 - b. Perkenaan bola tepat pada lengan.
Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan 1 (memenuhi 1 kriteria)
3. Sikap Akhir
 - a. Posisi badan tegak.
 - b. Kedua lengan diayun ke atas.
Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan 1 (memenuhi 1 kriteria).

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Simamora, Berton Supriadi. 2019. Buku Siswa Aktif berolahraga- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Video pembelajaran tentang permainan bola basket.
3. Artikel tentang “teknik dasar over head pass”, dapat diunduh dari internet.
4. Gambar peraga gerakan melempar, menangkap, dan menggiring bola.
5. Peralatan seperti bola basket, stopwatch, dan peluit.
6. Lembar penilaian.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Yogyakarta,
Guru PJOK Kelas 5,

ESTI KARTINI,S.Pd
NIP. 196604211993022002

ELIAS CARLES P.N,S.Pd
NIP. 197412242008011004

