



**PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS P DAN K KECAMATAN KROYA
SD NEGERI KARANGMANGU 01**

Alamat : Jln. Bhayangkara No.25 Karangmangu, Kec. Kroya 53282



**RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
DARING**

Satuan Pendidikan	: SDN Karangmangu 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Bola Kasti)
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan x 2 Jam Pelajaran @35 Menit
Pengajar	: Arif Rakhman Hakim, S.Pd

A. Kompetensi Inti

- KI. 1 : Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI. 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air.
- KI. 3 : Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, di sekolah dan tempat bermain.
- KI. 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
- 4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.2.1 Menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melempar bola dalam permainan kasti.
- 4.2.1 Mempraktikkan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melempar boladalam permainan kasti.

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.2.1.1 Setelah melakukan diskusi, peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah) dari tayangan video.

- 4.2.1.1 Setelah mengamati video, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah).

E. Materi Pembelajaran

Gerak dasar melempar bola dalam Permainan Kasti.

F. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

- 1) Pendekatan: Saintifik
- 2) Metode Pembelajaran: Daring (online)
- 3) Model Pembelajaran: *Problem Based Learning*

G. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media:

- Video dengan judul: **KASTI INDONESIAN TRADITIONAL GAMES**
Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=74-ZcMfChGk>
- Video Animasi dengan judul: **PJOK KELAS 5 KASTI – 1**
Link Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=xJRntl_CdUo
- **Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)** Terlampir.
- **Bahan ajar** (terlampir).
- **Powerpoint materi ajar** (terlampir)

2. Alat:

- Laptop;
- HP/*Smartphone*;
- *G-Meet, Whatsapp*.
- Bola tenis lapangan bekas/bola plastik/gulungan kertas.
- Peluit.

3. Sumber Belajar:

- **Buku Peserta didik:**
Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- **Buku Guru:**
Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
Video Link Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=xJRntl_CdUo tentang materi pembelajaran.
- Video Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=74-ZcMfChGk> tentang gerak dasar permainan kasti;

H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menginformasikan melalui <i>whatsapp group</i> bahwa pembelajaran akan dilaksanakan melalui aplikasi <i>G-Meet</i> dengan link yang di share di <i>whatsapp group</i>. • Melalui <i>G-Meet</i> yang telah dijadwalkan, Guru mengawali pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, dan menanyakan kabar peserta didik dan tak lupa mengingatkan peserta didik untuk selalu mematuhi protokol kesehatan. • Guru meminta kepada peserta didik untuk memimpin berdoa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai religius • Menyanyikan salah satu lagu nasional/daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi • Guru memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin dengan memanggil setiap nama peserta didik yang mengikuti pembelajaran di aplikasi <i>G-Meet</i> atau dengan menuliskan nama di kolom <i>chat</i>. • Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar selalu bersemangat dan tekun dalam belajar meskipun disaat pandemi. • Guru melakukan apersepsi bersama peserta didik dengan mencoba mengajak peserta didik untuk berdiskusi dengan mengajukan pertanyaan: "Siapa yang tahu tentang permainan bola kasti?". Guru menyampaikan tujuan dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan hari ini melalui aplikasi <i>G-Meet</i> 	10 menit
KEGIATAN INTI	<p>Fase 1</p> <p>Orientasi peserta didik kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan arahan agar peserta didik mengamati video animasi yang akan ditampilkan melalui aplikasi <i>G-Meet</i>. (Mengamati) • Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi Youtube dengan link: https://www.youtube.com/watch?v=xJRntl_CdUo • Setelah menyimak <i>video</i>, guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: "Apa yang kamu amati terkait dengan gerak dasar dalam permainan bola kasti?" (Menanya) 	50 menit

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	<ul style="list-style-type: none"> ● Guru memberikan informasi bahwa dari beberapa gerak dasar dalam permainan bola kasti yang telah kalian amati di dalam video, sesuai dengan tujuan pembelajaran bahwa pada pertemuan hari ini kita hanya akan mempelajari gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti. ● Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hasil pengamatan video yang berkaitan dengan gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti. (Menanya) 	
<p>Fase 2</p> <p>Mengorganisasikan peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Guru mengelompokkan peserta didik menjadi kelompok-kelompok belajar kecil yang terdiri dari 5 peserta didik setiap kelompoknya. ● Guru mengarahkan bahwa pembagian kelompok ini akan digunakan untuk kegiatan berdiskusi dan mempraktikkan gerak dasar passing bawah yang akan ditugaskan setelah selesai kegiatan pembelajaran daring ini. (Mengomunikasikan) ● Guru mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan statis sebelum masuk ke pembelajaran berikutnya. 	
<p>Fase 3</p> <p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk menyimak <i>video</i> kedua yang berjudul Gerak Dasar Melempar Bola Dalam Permainan Bola Kasti yang akan ditayangkan. (Mengamati) ● Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi <i>Youtube</i> dengan link: https://www.youtube.com/watch?v=xJRntl_CdUo ● Guru mengarahkan peserta didik untuk mengikuti gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti dari tayangan video ke dua tanpa menggunakan bola. ● Guru mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD yang telah dibagikan di <i>Whatsapp group</i> sebagai tugas individu. (Mengumpulkan informasi) ● Guru memberikan kesempatan kepada setiap 	

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	<p>peserta didik untuk mengungkapkan hasil analisis gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti dari video yang telah ditayangkan guru di dalam kelompoknya sehingga diperoleh sebuah kesimpulan kelompok. (Mengomunikasikan)</p>	
<p>Fase 4</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan arahan kepada peserta didik di dalam kelompoknya untuk memverifikasi hasil identifikasi dan analisis gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti dengan buku sumber atau materi ajar di dalam kelompoknya. (Mengasosiasikan) • Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi setiap kelompok tentang gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti. (Mengomunikasikan) • Guru memberikan kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi hasil presentasi kelompok temannya. (Mengomunikasikan) 	
<p>Fase 5</p> <p>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menguatkan jawaban hasil presentasi setiap kelompok mengenai gerak dasar dalam permainan bola kasti dengan menampilkan gambar gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti sebagai berikut: <div data-bbox="598 1176 1133 1355" data-label="Image"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019)</p> <p>Mengayun lengan dan melempar bola datar</p> <div data-bbox="598 1478 1077 1680" data-label="Image"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019)</p> <p>Mengayun lengan dan melempar bola melambung</p>	

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	 <p>(Sumber: Simamora, 2019) Mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengevaluasi keterampilan, Guru menginstruksikan peserta didik supaya mempraktikkan gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti yang direkam melalui HP/<i>Smartphone</i> untuk kemudian hasil rekamannya dikirimkan kepada guru melalui aplikasi <i>Whatsapp</i>. • Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti akan digunakan sebagai nilai <i>psikomotor/keterampilan</i>. • Untuk mengevaluasi pengetahuan, Guru menginstruksikan peserta didik supaya peserta didik mengisi kuis tentang gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti pada LKPD yang dibagikan di grup <i>Whatsapp</i> • Guru menyampaikan bahwa hasil kuis yang dikerjakan akan digunakan sebagai nilai <i>kognitif/pengetahuan</i>. 	
<p style="text-align: center;">PENUTUP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar yang telah dilaksanakan. • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti dan meluruskan jawaban peserta didik apabila terdapat miskonsepsi. Pertanyaan boleh terkait materi pembelajaran atau tugas gerak yang akan dilakukan. • Guru menyampaikan aktivitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan memberikan arahan kepada peserta didik untuk mempelajari materi kombinasi gerak dalam menangkap bola pada permainan dalam bola kasti pada buku peserta didik pada halaman 36 – 38 untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya. • Guru menutup pembelajaran dengan berdoa bersama-sama. 	<p style="text-align: center;">10 menit</p>

I. Penilaian

1. Sikap (Afektif)
 - Teknik Penilaian: Observasi
 - Instrumen Penilaian: Penilaian Diri (Terlampir)
2. Keterampilan (Psikomotor)
 - Teknik Penilaian: Praktik
 - Instrumen Penilaian: Lembar penilaian gerak dasar permainan bola voli
3. Pengetahuan (Kognitif)
 - Teknik Penilaian: Tes Tertulis melalui LKPD yang dibagikan di Grup WA
 - Instrumen Penilaian: Soal Pilihan Ganda (5 Butir Terlampir) dan Uraian (3Butir Terlampir)

Cilacap, 19 Juli 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah



BUDI PURWANTO, S.Pd

NIP. 19630311 198405 1 005

Guru Mata Pelajaran PJOK

ARIF RAKHMAN HAKIM, S.Pd

NIP. -

BAHAN AJAR

Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil



Pada gambar di samping, tampak beberapa anak bermain kasti. Mereka berbagi tugas secara adil. Di antara mereka, ada yang melempar bola, memukul bola, dan menangkap bola. Permainan kasti memerlukan ketangkasan. Dalam permainan kasti, diperlukan komunikasi yang baik antarteman satu kelompok. Melalui permainan kasti, kamu dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dan kerja sama. Permainan ini juga membuat

tubuhmu menjadi sehat karena beraktivitas. Tubuh sehat merupakan karunia Tuhan Yang Maha Pemurah yang harus kamu jaga dan syukuri.

Kasti merupakan salah satu permainan tradisional di Indonesia. Kasti termasuk permainan bola kecil yang mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Selain kasti, permainan bola kecil yang mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ialah rounders. Tertarikkah kamu dengan permainan kasti dan rounders? Jika tertarik, kamu dapat berlatih bersama teman-teman. Tumbuhkan kerja sama, koordinasi, dan komunikasi dalam melakukan permainan ini.



Peta Konsep



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

- mengetahui kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah);

A. Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti

Pernahkah kamu bermain kasti? Ceritakanlah pengalamanmu saat bermain kasti. Jika belum pernah bermain kasti, apa yang kamu ketahui tentang permainan kasti? Kemukakan pendapatmu secara lisan.

Pada subpelajaran ini, kamu diajak mempelajari dan mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Kamu akan mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti. Kamu juga diajak mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola kasti. Selain itu, kamu berlatih mengombinasikan gerak lokomotor dan manipulatif dalam memukul bola. Dalam permainan kasti, kamu juga akan belajar bekerja sama dalam sebuah kelompok. Sebelum mempelajari lebih lanjut tentang permainan kasti, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Menonton Video Permainan Kasti!

Kasti dimainkan menggunakan bola kecil. Dalam bermain kasti, kamu dapat mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Bagaimana cara bermain kasti? Bentuklah kelompok yang beranggotakan 3-4 orang. Bersama kelompokmu, carilah video tentang permainan kasti melalui internet secara bertanggung jawab. Mintalah pendampingan guru saat melakukan kegiatan ini. Identifikasilah unsur-unsur permainan kasti. Tuliskan hasilnya pada kertas, kemudian komunikasikan kepada guru dan temanmu secara santun.

Kamu telah mengamati dan mengidentifikasi permainan kasti melalui kegiatan di atas. Dengan demikian, kamu memiliki bekal belajar mengenai permainan kasti.

Gerak Dasar dalam Permainan Kasti

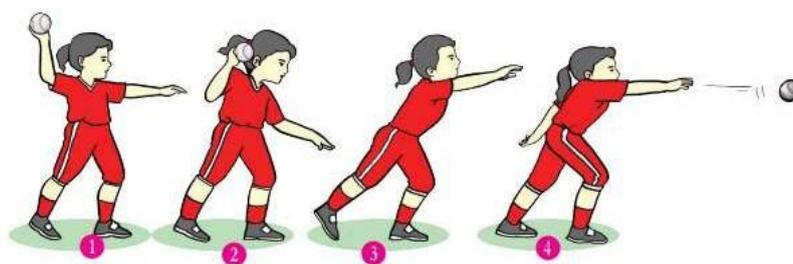
Apa saja gerak dasar permainan kasti? Agar pemahamanmu makin dalam, perhatikan penjelasan berikut.

a. Kombinasi Dalam Melempar Bola

Dalam permainan kasti, melempar bola merupakan gerak dasar yang harus dikuasai. Melempar bola mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerak dasar melempar bola terdiri atas tiga jenis berikut.

1) Melempar Bola Mendatar dan Gerak Meluruskan Lengan

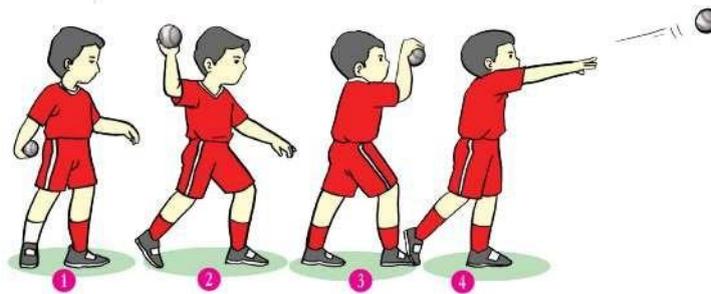
Bagaimana gerakan melempar bola datar yang benar? Amati Gambar 1! Gambar tersebut menunjukkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola. Gerak ini diawali dengan pemain memegang bola menggunakan tangan kanan. Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang. Lengan kanan lurus dari belakang ke depan. Pandangan mata ke arah sasaran dan lemparkan bola setinggi dada.



Gambar 1. Mengayun lengan dan melempar bola datar

2) Melempar Bola Lambung dan Meluruskan Lengan

Amatilah Gambar 2! Bandingkan Gambar 1 dan Gambar 2! Apa perbedaan gerakan pada kedua gambar tersebut? Jelaskan pendapatmu secara santun dan percaya diri!

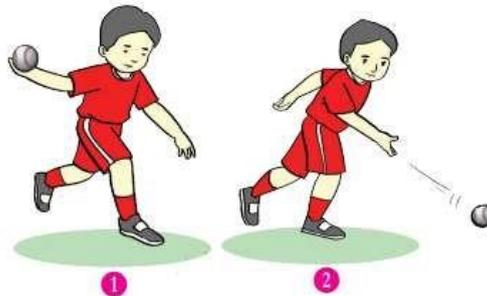


Gambar 2. Mengayun lengan dan melempar bola melambung

Gambar 2 menunjukkan kombinasi nonlokomotor dan manipulatif. Peragakan gerak lemparan bola melambung seperti Gambar 2.3. Langkah awal, berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pegang bola dengan tangan kanan, pandangan ke arah sasaran. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan dan lemparkan bola ke atas melewati tinggi badan.

3) Melempar Bola Menyusur dan Meluruskan Lengan

Bagaimana gerakan melempar bola menyusur tanah yang benar? Bersama teman-temanmu, amati dan peragakan gerakan seperti Gambar 3. Gerak bola menyusur tanah membutuhkan koordinasi mata dan tangan. Saat melempar bola, badan dibungkukkan dan kaki ditekuk. Bola ditarik menggunakan salah satu tangan ke belakang, kemudian diayunkan ke depan dengan cepat. Lepaskan bola sehingga bola melaju menyusur tanah.



Gambar 3. Mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah



Lakukan gerak melempar bola bersama temanmu. Atur jarak sekira 5-10 meter. Lakukan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti. Lakukan gerakan mengayun lengan dan melempar bola mendatar, melambung, dan menyusur tanah. Kembangkan sikap tanggung jawab dan disiplin dalam melakukan kegiatan ini. Jika kamu masih kesulitan, mintalah bimbingan gurumu.

Sumber :

Buku Peserta didik:

Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

GERAK DASAR MELEMPAR BOLA

PJOK KELAS 5

PERMAINAN BOLA

(BOLA KASTI)



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

NAMA :
MAPEL :
KLS/SEM : V/GANJIL

KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Mendeskripsikan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan kasti.
- 4.2 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melempar bola dalam permainan kasti.
2. Mempraktikkan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melempar bola dalam permainan kasti.

TUJUAN

1. Setelah melakukan diskusi peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah) dari tayangan video.
2. Setelah mengamati video, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah).

Petunjuk Umum

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
2. Bacalah perintah dengan seksama.
3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

Petunjuk Khusus

- 1) Setelah mengamati video yang ditayangkan oleh guru ATAU Buka video di link berikut ini:
https://www.youtube.com/watch?v=s-Rnzi_CdUo&t=828s
- 2) Amatilah gerakan dalam video tersebut!
- 3) Coba kamu analisis gerakan manakah yang termasuk dalam keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerak dasar melempar bola permainan bola kasti.

Hasil Pengamatan

Kegiatan Kombinasi Gerak Dasar Melempar Bola dalam Permainan Bola Kasti



Gambar: Melempar Bola Mendatar

Lokomotor :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NonLokomotor :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Manipulatif :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Gambar: Melempar Bola Melambung

Lokomotor :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NonLokomotor :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Manipulatif :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Gambar: Melempar Bola Menyusur Tanah

Lokomotor :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NonLokomotor :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Manipulatif :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



TUGAS GERAK MELEMPAR BOLA PJOK KELAS 5 PERMAINAN BOLA KECIL (BOLA KASTI)



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

Kasti adalah permainan beregu (tim) yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain, bagi regu yang mendapat kesempatan memukul disebut *regu pemukul*, dan regu yang bertugas di lapangan disebut *regu lapangan*.

Gerak dasar dalam permainan Bola Kasti terdiri dari:

1. Melempar bola
2. Menangkap bola
3. Memukul bola

Tujuan

Peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah) dari tayangan video.

Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah).

Langkah Kegiatan

- 1) Gunakan pakaian olahraga.
- 2) Sebelum melakukan kegiatan, berdoalah terlebih dahulu.
- 3) Lakukan pemanasan.
- 4) Lakukan rangkaian kegiatan melempar bola kasti.
- 5) Setelah selesai melakukan kegiatan, lakukan pendinginan dan berdoa.



Tugas Gerak

Melakukan rangkaian gerak dasar melempar bola dalam permainan bola kasti :

- 1) Melempar bola mendatar.
- 2) Melempar bola melambung.
- 3) Melempar bola menyusur tanah.





A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Andi dan teman-temannya bermain kasti. Contoh gerak lokomotor yang dilakukan Andi dalam permainan bola kasti ialah
 - A. Berlari
 - B. memukul bola
 - C. menangkap bola
 - D. memegang bola

2. Salah satu gerak dasar permainan kasti ialah melempar bola. Gerak dasar tersebut merupakan kombinasi antara gerak ... dan
 - A. manipulatif, lokomotor
 - B. manipulatif, nonlokomotor
 - C. lokomotor, nonlokomotor
 - D. lokomotor, manipulatif

3. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 1. Letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 2. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan.
 3. Lepaskan bola agar melambung ke atas.Langkah tersebut merupakan gerakan dasar
 - A. memukul bola
 - B. lemparan bola atas
 - C. lemparan bola bawah
 - D. menangkap bola atas

4. Perhatikan keterangan berikut!
 1. Gerakkan diawali dengan memegang bola menggunakan tangan kanan.
 2. Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
 3. Lengan kanan lurus dari belakang ke depan.
 4. Pandangan mata ke arah sasaran.
 5. lemparkan bola setinggi dada.Keterangan tersebut menunjukkan gerakan lemparan bola
 - A. bawah
 - B. samping
 - C. datar
 - D. atas

5. Andi sedang melakukan gerakan melempar bola. Salah satu gerakan yang dilakukan Andi adalah menekuk lutut. Gerakan yang dilakukan Andi merupakan gerak
 - A. Nonlokomotor
 - B. Locomotor
 - C. Manipulatif
 - D. Locomotor dan Nonlokomotor

B. Jawablah Soal Uraian di bawah ini dengan jelas dan tepat!

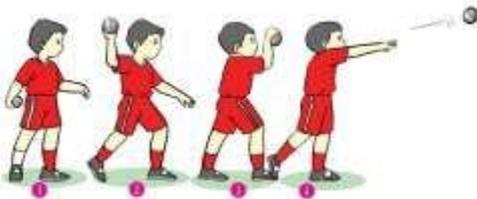
1. Perhatikan gambar di bawah ini!



Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerak lemparan mendatar?
Jawab:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerak lemparan melambung?
Jawab:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerak lemparan menyusur tanah?
Jawab:

.....
.....
.....
.....
.....

LAMPIRAN MEDIA PEMBELAJARAN

1. Video dengan judul **PJOK KELAS 5 KASTI - 1**

Link Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=xJRntI_CdUo

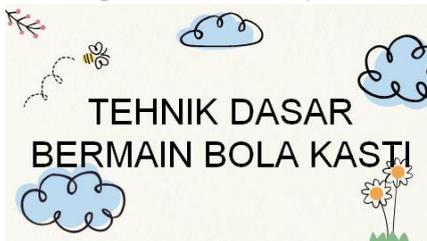


2. Video animasi dengan judul **PUKULAN HOME RUN ENTONG BIKIN RUSUH SATU KAMPUNG – KASTI SAKTI | ENTONG ANIMASI**

Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Eq3A2p16UFY>



3. Powerpoint Materi Ajar Gerak Dasar Melempar Bola dalam Permainan kasti



LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

Instrumen Penilaian Sikap

Lembar Observasi Sikap

No.	Nama Peserta didik	Aspek Perilaku yang dinilai							Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	JJ	DP	TJ	GR	SN	PD			
1.	
2.	

Keterangan:

SP: Spiritual

JJ: Jujur

DP: Disiplin

TJ: Tanggung jawab

GR: Gotong Royong

SN: Santun

PD: Percaya Diri

Rubrik Penilaian Sikap

Sikap	Indikator
Spiritual	<ul style="list-style-type: none"> ● Berdoa sebelum dan sesudah menjalankan sesuatu. ● Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut. ● Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa. ● Menyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri. ● Mengucapkan syukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu. ● Berserah diri (tawakal) kepada Tuhan setelah berikhtiar atau melakukan usaha. ● Memelihara hubungan baik dengan sesama umat ciptaan Tuhan Yang Maha Esa
Jujur	<ul style="list-style-type: none"> ● Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan. ● Membuat laporan berdasarkan data atau informasi apa adanya. ● Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> ● Datang tepat waktu. ● Patuh pada tata tertib atau aturan bersama/ sekolah. ● Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan. ● Mengikuti kaidah berbahasa tulis yang baik dan benar.
Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> ● Melaksanakan tugas individu dengan baik.

Sikap	Indikator
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan. • Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. • Tidak menyalahkan orang lain untuk kesalahan tindakan kita sendiri. • Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh/diminta.
Gotong Royong	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan. • Aktif dalam kerja kelompok. • Memusatkan perhatian pada tujuan kelompok. • Tidak mendahulukan kepentingan pribadi. • Mencari jalan untuk mengatasi perbedaan pendapat/pikiran antara diri sendiri dengan orang lain. • Mendorong orang lain untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama.
Santun	<ul style="list-style-type: none"> • Menghormati orang yang lebih tua. • Tidak berkata-kata kotor, kasar, dan takabur. • Tidak menyela pembicaraan pada waktu yang tidak tepat • Mengucapkan terima kasih setelah menerima bantuan orang lain. • Bersikap 3S (salam, senyum, sapa) • Meminta izin ketika akan menyampaikan pendapat. • Memperlakukan orang lain sebagaimana diri sendiri ingin diperlakukan.
Percaya Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu. • Mampu membuat keputusan dengan cepat. • Tidak mudah putus asa. • Tidak canggung dalam bertindak. • Berani presentasi di depan kelas. • Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.

- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria = $100 \times 7 = 700$.
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $700 : 7 = 100$
- Kode nilai/predikat:
 - 91 - 100 = Sangat Baik
 - 81 - 90 = Baik
 - 71 - 80 = Cukup
 - 61 - 70 = Kurang
 - < 60 = Sangat Kurang

Instrumen Penilaian Keterampilan

Penilaian Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerak Melempar

No.	Nama Peserta didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerak Melempar			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1.				
2.				

Kriteria Penilaian:

a) Sikap Awal

1. Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu di belakang.
2. Tekuk tangan saat memegang bola.
3. Tangan ditarik ke belakang

Penskoran:

- 3 Jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

b) Pelaksanaan

1. Ayunan tangan yang memegang bola ke depan.
2. Lemparkan bola.
3. Condongkan badan ke depan saat melepaskan bola.
4. Bola dilempar ke arah sasaran dengan tepat

Penskoran:

- 4 Jika memenuhi 4 kriteria.
3 jika memenuhi 3 kriteria,
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

c) Sikap Akhir

1. Tangan diluruskan setelah melepaskan bola.
2. Berdiri tegak.
3. Pandangan mengikuti pergerakan bola.

Penskoran:

- 3 Jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

Soal Uraian!

1. Perhatikan gambar di bawah ini!



Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerak lemparan mendatar?

Jawab:

Untuk melakukan gerakan melempar bola mendatar, caranya adalah sebagai berikut:

Pegang pangkal bola dengan ruas jari tangan, yaitu diantara jari telunjuk dan jari tengah serta jari manis. Sementara itu anda juga harus mengontrol bola dengan menggunakan ruas jari kelingking dan ibu jari agar tidak jatuh. Condongkan badan kita ke belakang, kemudian lengan kita lurus dari belakang ke depan. Kemudian lemparkan bola secara mendatar setinggi dada ke arah sasaran yang akan dituju.

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



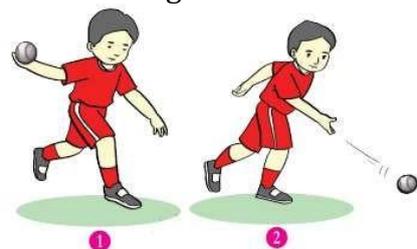
Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerak lemparan melambung?

Jawab:

Untuk melakukan gerakan melempar bola melambung, caranya adalah sebagai berikut:

Mulai dengan memegang bola tepat di bagian pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk dan jari tengah serta jari manis. Sedangkan untuk jari kelingking dan ibu jari kita digunakan untuk mengontrol bola, agar bola tidak jatuh. Sedikit kita condongkan badan kita ke belakang, kemudian ayunkan lengan kita dari belakang ke atas melewati kepala. Kemudian kita lemparkan sekuat - kuatnya dengan tangan, jika kita melempar bola menggunakan tangan sebelah kanan, maka kaki kiri yang harus berada di depan, demikian juga sebaliknya. Kemudian lemparkan bola melambung dengan diikuti oleh gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang ke arah depan. Fokuskan arah pandangan mata ke arah sasaran lemparan.

3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerak lemparan menyusur tanah?

Jawab:

Untuk melakukan gerakan melempar bola menyusur tanah, caranya adalah sebagai berikut:

Mulai dengan memegang bola tepat di bagian pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk dan jari tengah serta jari manis. Sedangkan untuk jari kelingking dan ibu jari kita digunakan untuk mengontrol bola, agar bola tidak jatuh. Usahakan posisi badan kita lebih membungkuk dan kaki ditekuk. Ayunkan lengan dari belakang ke depan dari arah sebelah bawah. Kemudian lakukan pelepasan bola menyusur tanah dengan mengarahkannya ke sasaran. Fokuskan arah pandangan mata kearah sasaran lemparan.

Pedoman Penskoran Soal Uraian

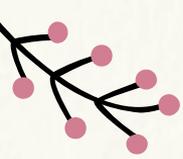
Rubrik	Skor
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian kurang lengkap.	4
Siswa dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	3
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	2
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
Skor Maksimum	5

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

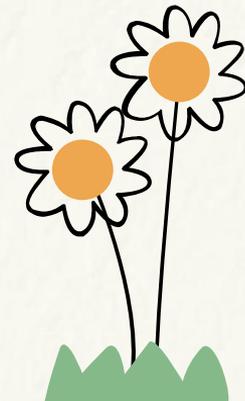
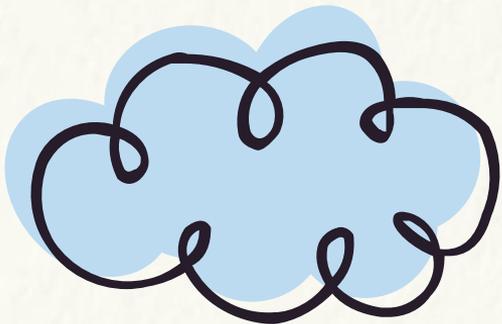


PJOK KELAS 5
PERMAINAN BOLA KECIL
(Bola Kasti)

SD NEGERI KARANGMANGU 01



TEHNIK DASAR BERMAIN
BOLA KASTI



**KOMBINASI GERAK
DASAR PADA PERMAINAN
BOLA KASTI**



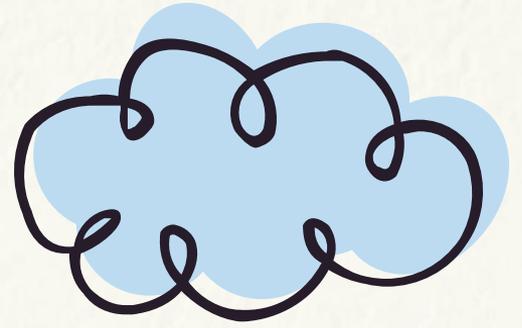
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Tujuan Pembelajaran

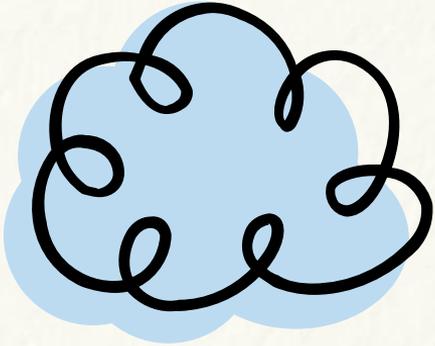
1. Mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola kasti
2. Menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat menangkap bola kasti
3. Mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor saat mengayun, memukul bola, dan berlari dalam permainan kasti;
4. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti;



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



MELEMPAR



1. Melempar Bola Mendatar dan Gerak Meluruskan Lengan

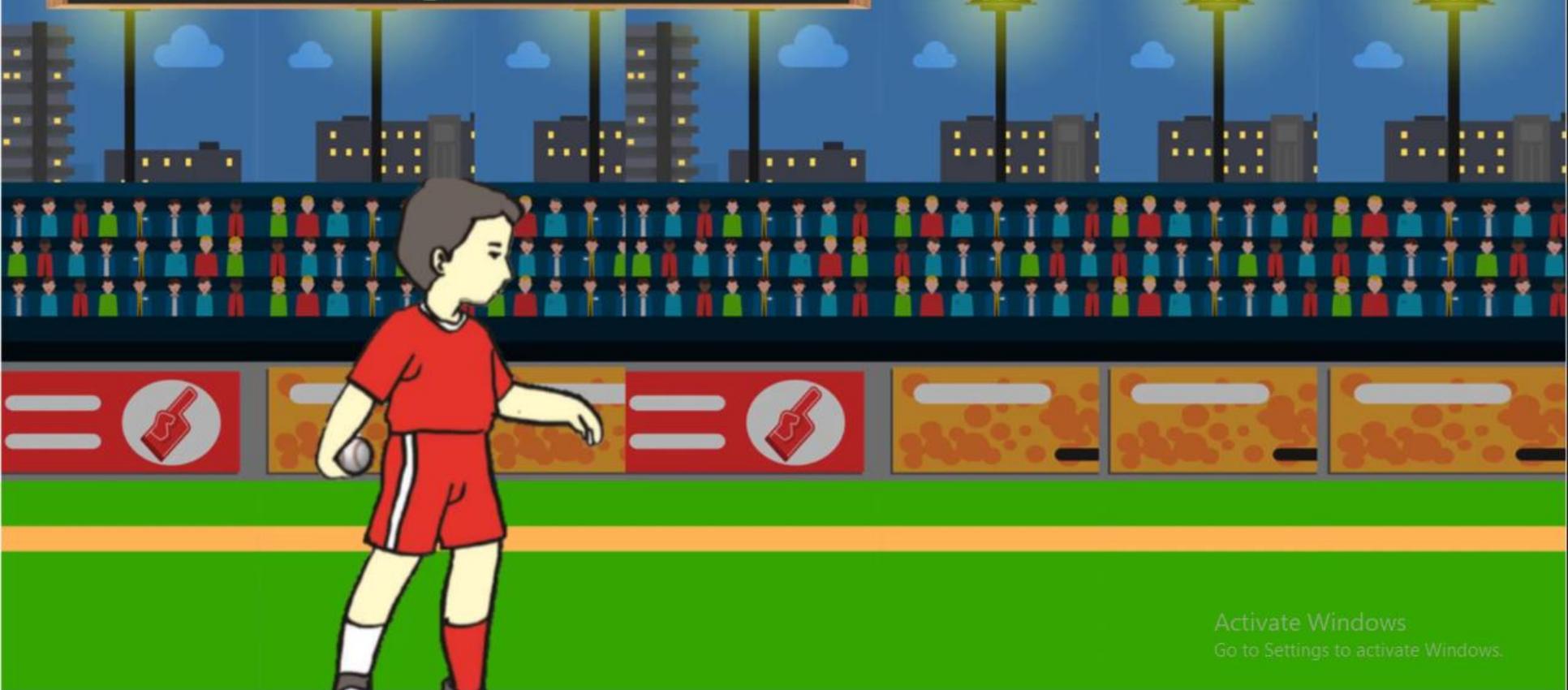


1. Melempar Bola Mendatar dan Gerak Meluruskan Lengan



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

2. Melempar Bola Lambung dan Meluruskan Lengan



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

2. Melempar Bola Lambung dan Meluruskan Lengan

04:32 / 16:31



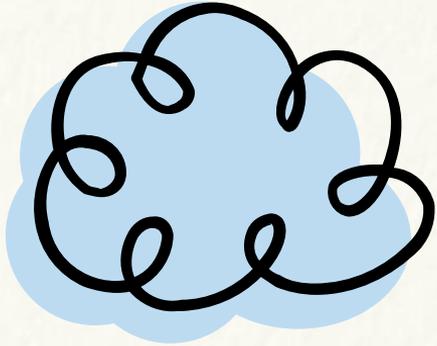
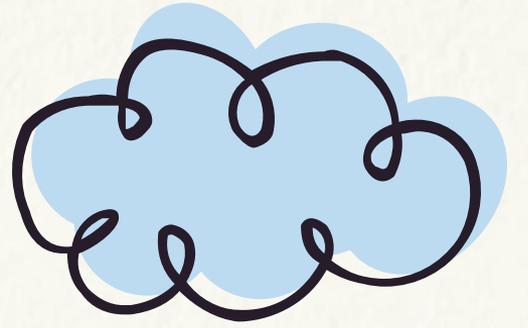
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

K Sehat Bugar Cerdas dan bersemangat. Subscribe Channel e-Pjok agar Anda bisa terus mendapat

3. Melempar Bola Menyusur dan Meluruskan Lengan



annel e-Pjok agar Anda bisa terus mendapatkan materi pembelajaran terbaru .



MENANGKAP





2) Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Lambung



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Channel e-Pjok agar Anda bisa terus mendapatkan materi pembelajaran terbaru .

2) Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Lambung



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

3) Berjongkok dan Menangkap Bola Menyusur

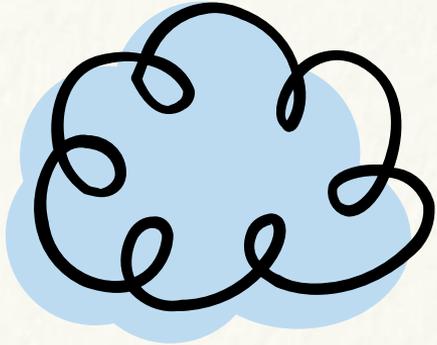
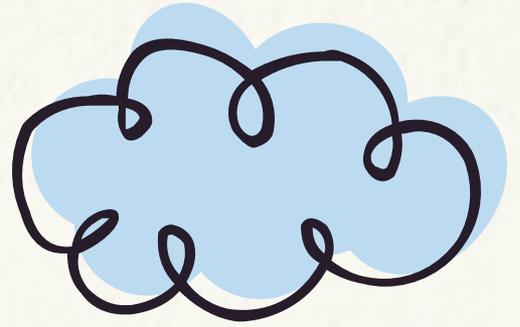


Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

3) Berjongkok dan Menangkap Bola Menyusur



disampaikan agar anak-anak mengerti dan memahami materi yang disampaikan. Tetap Semanga



MEMUKUL





Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

TUGAS !

1. Jelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola kasti!
2. Jelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat menangkap bola kasti!
3. Jelaskan kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor saat mengayun, memukul bola, dan berlari dalam permainan kasti!
4. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti;



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

TUGAS

LKPD



Kerjakan LKPD yang sudah pak guru share di grup whatsapp

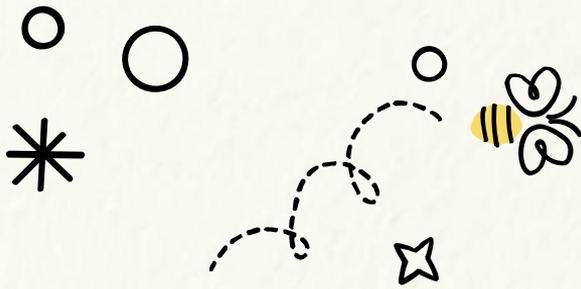
PRAKTIK



Praktikan gerakan melempar bola kecil

KIRIM KE

Grup WA



Terimakasih

