

PERMAINAN KASTI



Dokumen Pembelajaran
luring

1. RPP
2. Bahan Ajar
3. Media Pembelajaran
4. LKPD
5. Instrumen Penilaian

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	SDN Gedanganak 03	Waktu	2 x 25 menit
Kelas/Semester	V / 1	Muatan pelajaran	PJOK
Pembelajaran	2 (Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Kecil)	Pelaksanaan	
Materi	1. Gerak manipulatif pada permainan bola kecil		

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran melalui tayangan video dan buku PJOK peserta didik dapat :

1. Peserta didik mampu *memahami* gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul pukulan melambung dengan benar.
2. Peserta didik mampu *menjelaskan* gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul melambungkan bola dengan benar.
3. Peserta didik mampu *menyimpulkan* gerak dasar manipulatif dalam gerakan melambungkan bola dengan benar.
4. Peserta didik mampu *mempraktikkan* gerak dasar manipulatif dalam gerakan melambungkan bola dengan benar

B. Langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (± 10 menit)

1. Peserta didik berdoa sebelum pelajaran kemudian dilanjutkan presensi dan tepuk semangat.
2. Guru mengingatkan tentang protokol kesehatan.
3. Guru memeriksa kesehatan anak seperti kuku, rambut dan pakaian.
4. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta memeriksa kelengkapan alat belajar dan bersikap disiplin dalam setiap pembelajaran.
5. Guru menanyakan kepada peserta didik tentang materi pembelajaran yang disampaikan pada pertemuan sebelumnya dan mengaitkan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan

Kegiatan Inti (± 35 menit)

1. Pembelajaran inovatif yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan, Pembentukan kelompok diskusi.
2. Peserta didik mengamati tayangan video tentang permainan gerak manipulatif gerak pukulan melambungkan bola dalam permainan kasti. [Http://youtubecxixixi\(ICT/TPACK\)](http://youtubecxixixi(ICT/TPACK))
3. Menampilkan gerakan yang salah melalui video terkait gerak dasar manipulatif pukulan melambung dalam permainan kasti ?”
4. Gerakan yang diamati gerakan pukulan bola yang salah.
5. Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang permasalahan dalam gerakan pukulan melambung.
6. Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan LKPD secara berkelompok yang berisi perintah dan indikator tugas tentang gerak manipulatif pukulan melambung.
7. Peserta didik *mengumpulkan berbagai informasi* dari berbagai sumber (buku ajar/buku paket, modul dan sumber lain) untuk menyelesaikan lembar kerja peserta didik.
8. Peserta didik berdiskusi dengan kelompok, dapat bertanya kepada guru atau kelompok lain untuk bertukar pengalaman tentang materi yang ada dalam lembar kerja peserta didik.
9. Guru memberikan penguatan langkah–langkah dalam melakukan gerakan.
10. Guru mengarahkan peserta didik ke lapangan.
11. Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis di bimbing guru.
12. Dengan bimbingan guru peserta didik mempraktikkan gerakan memukul bola dengan bantuan dilambungkan oleh guru atau teman secara bergantian

13. Guru memberikan penguatan dari kesimpulan hasil diskusi dan praktek yang dilakukan peserta didik

Kegiatan Penutup (± 5 menit)

1. Peserta didik melakukan pendinginan di bimbing oleh Guru.
2. Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar ,dan memberi pertanyaan mengenai pembelajaran yang sudah di laksanakan
 - Apa saja yang telah dipahami siswa?
 - Apa yang belum dipahami siswa?
 - Bagaimana perasaan selama pembelajaran yang baru dilakukan
3. Guru menyampaikan evaluasi dari materi yang telah diberikan, memberikan koreksi dan penguatan pada peserta didik yang telah menguasai materi dengan baik.
4. Guru memberitahukan pembelajaran yang akan di sampaikan pada pertemuan selanjutnya.

C. Penilaian

1. Jurnal Penilaian Sikap dan Spiritual

Nama Sekolah : SDN GEDANGANAK 03
 Kelas / Semester : V / Ganjil
 Tahun Pembelajaran : 2021-2022

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	-/+	Tindak Lanjut
1	8/10/2021	Diandra	Berdoa dengan baik dan serius	Spiritual	+	Perlu di pertahankan
2	8/10/2021	Arsya	Mengganggu saat pembelajaran berlangsung	Sosial	-	Perlu Bimbingan
3						

#Mencatat Perilaku siswa yang menunjukkan sikap positif dan negatif

a. Lembar Penilaian Diskusi

Saat berdiskusi, siswa dinilai dengan rubrik.

No	Nama Siswa	Kriteria											
		Mendengarkan				Komunikasi				Partisipasi			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1	Diandra												
2	Arsya												

b. Rubik Indikator penilaian diskusi

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
mendengarkan	Selalu mendengarkan teman yang sedang berbicara.	Mendengarkan teman yang berbicara, Namun tidak Fokus	Masih perlu diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara.	Perlu Sering diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara,

Komunikasi non verbal (kontak mata, bahasa tubuh, postur, ekspresi wajah, suara).	Merespon dan menerapkan komunikasi non verbal dengan tepat.	Merespon dengan tepat terhadap komunikasi non verbal yang ditunjukkan teman.	Sering merespon kurang tepat terhadap komunikasi non verbal yang ditunjukkan teman.	Membutuhkan bantuan dalam memahami bentuk komunikasi non verbal yang ditunjukkan teman.
Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Partisipasi (menyampaikan ide, perasaan, pikiran)	Isi pembicaraan menginspirasi teman. Selalu mendukung dan memimpin lainnya saat diskusi.	Berbicara dan menerangkan secara rinci, merespon sesuai dengan topik.	Jarang berbicara selama proses diskusi berlangsung topik.	Tidak berbicara selama proses diskusi berlangsung.

Catatan : Centang (v) pada bagian yang memenuhi kriteria

2. Rubrik Penilaian Kognitif

a. Penilaian Kognitif

- 1) Teknik penilaian: Tertulis
- 2) Bentuk Penilaian: Uraian

No	Soal
1	Pada saat memukul bola kasti pandangan mata ke
2	Ketika memukul bola kasti dengan melambung, pemukul di ayunkan dari arah
3	Tangan yang digunakan pada saat memukul bola menggunakan tangan yang
4	Saat pemukul memukul bola kasti kaki di buka
5	Posisi badan saat memukul bola kasti adalah....

Kunci jawaban

1. Arah datangnya bola
2. Depan hingga siku lurus bahu
3. Kuat
4. Selebar bahu
5. Berdiri tegak dengan kaki terbuka

b. Rubrik penilaian pengetahuan

No	Nama Peserta didik	Butir-butir Pertanyaan										Jumlah skor	Nilai	
		1	2	3	4	5								
1.	Diandra	2	2	2	2	2						10	100	
2.	Rasendriya	2	2	2	2	0						8	80	
3.														
dst														
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 100														

Pedoman penskoran Setiap soal skor 2

Jumlah soal 5 x skor 2 = 10

$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$ Jumlah

3. Tes Keterampilan (Psikomotor)

- 1) Jenis/teknik penilaian: Unjuk Kerja.
- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan Rangkaian gerak manipulatif memukul bola kasti

RUBRIK PENILAIAN KETRAMPILAN

NO	Nama	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian memukul bola kasti					skor	nilai
		Posisikan badan agak menyamping dan kedua kaki dibuka selebar bahu	Genggam tongkat pemukul dengan menggunakan tangan terkuat atau boleh menggunakan kedua tangan.	Tekuk siku untuk memposisikan tongkat pemukul berada diatas bahu	Fokuskan arah pandangan ke bola yang akan dilempar.	Pukul bola yang dilempar dengan cara mengayunkan tongkat pemukul hingga siku tangan menjadi lurus.		
1	Diandra	10	10	10	10	10	50	100
2								

No	Kriteria Penilaian
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan badan agak menyamping dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Skor 10 2. Genggam tongkat pemukul dengan menggunakan tangan terkuat atau boleh menggunakan kedua tangan. Skor 10 3. Tekuk siku untuk memposisikan tongkat pemukul berada diatas bahu. Skor 10 4. Fokuskan arah pandangan ke bola yang akan dilempar. Skor 10 5. Pukul bola yang dilempar dengan cara mengayunkan tongkat pemukul hingga siku

2. Pembelajaran Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap.

No	Peserta didik	Target	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Ket
		KI KD					
1							
2							

Catatan :

.....

.....

.....

.....

Mengetahui
Kepala SDN Gedanganak 03



Neni Tri Hadi Kusuma Wardani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19710418 200212 2 001

Lampiran 1

BAHAN AJAR

Sekolah	: SDN GEDANGANAK 03
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V / Ganjil
Materi Pokok	: Melakukan Pukulan Permainan Bola Kecil Kasti
Sub Materi	: Pukulan melambung
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 Pertemuan)

A.Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 <i>Memahami</i> prosedur variasi gerak dasar lokomotor-non lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<p>3.2.1 Peserta didik <i>Memahami</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti.</p> <p>3.2.2 Peserta didik <i>Menjelaskan</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti</p> <p>3.2.3 Peserta didik <i>Menyimpulkan</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti.</p>
4.2 <i>Mempraktikkan</i> prosedur variasi gerak dasar lokomotor-non lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Peserta didik <i>mempraktikkan</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran melalui tayangan video dan buku PJOK peserta didik dapat :

1. *Memahami* gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul pukulan melambung dengan benar.
2. *Menjelaskan* gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul melambungkan bola dengan benar.
3. *Menyimpulkan* gerak dasar manipulatif dalam gerakan melambungkan bola dengan benar.
4. *Mempraktikkan* gerak dasar manipulatif dalam gerakan melambungkan bola dengan benar.

MATERI AJAR

PERMAINAN BOLA KECIL KASTI

A. Pengertian permainan bola kasti

Kasti adalah pemain 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.

Kasti dimainkan khusus oleh anak-anak putra saja atau oleh anak-anak putri saja. Permainan bola kasti dimainkan di atas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya kurang lebih berbanding 1 : 2.

Di atas lapangan terdapat sebuah tiang hinggap untuk pertolongan pelari disebut tiang pertolongan, dan 2 buah tiang hinggap bebas yang terdapat pada bagian akhir lapangan disebut tiang bebas.

Dalam permainan kasti ini dipergunakan alat pemukul bola dibuat dari kayu, disebut kayu pemukul, dan bola kecil. Bagi anak-anak yang baru belajar dan memakai bola tenis, sedang bagi anak-anak yang sudah mahir atau telah menguasai permainan kasti digunakan bola khusus untuk kasti. Permainan bola kasti di pimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh 3 orang pembantu wasit dan seorang penulis nilai.

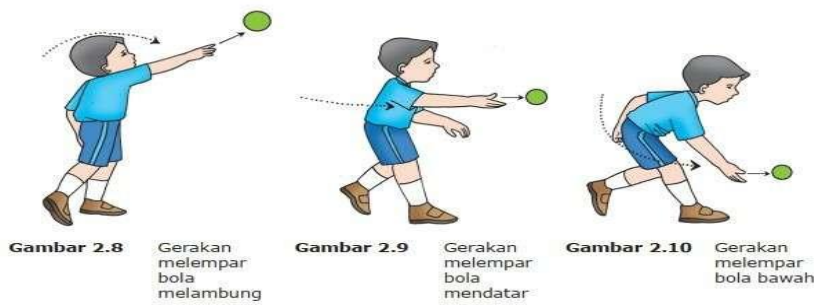
Pemain regu pemukul setelah memukul bola berusaha segera lari ke tiang bebas dan kembali ke ruang bebas dengan selamat untuk mendapat nilai.

Sebaliknya pemain regu lapangan berusaha menggagalkan usaha pemain pemukul untuk mendapat nilai dengan menangkap bola yang dipukul dan melempar atau menembak pelari dengan bola atau menghanguskan ruang bebas dengan bola pada waktu ruang bebas kosong untuk menggantikan menjadi pemain pemukul.

Permainan kasti ini dilakukan 2 babak, antara babak pertama dan babak kedua dengan diberi waktu untuk istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau akhir pertandingan lebih banyak mengumpulkan nilai.

B. Variasi Gerak Manipulatif Melempar Bola Melambung, Mendatar, dan Bawah/Menyusur Tanah

Melempar bola dalam permainan kasti termasuk variasi gerak dasar manipulatif. Gerakan ini untuk mengumpan kepada pemain pemukul, mengoper kepada teman satu kelompok, atau mematikan kelompok pemukul. Pada permainan kasti, gerakan melempar bola dapat dilakukan berbagai variasi. Amatilah gerakan melempar seperti gambar berikut



1. Melempar Bola Melambung

Gerak dasar melempar bola melambung untuk mengumpan dalam jarak jauh. Bagaimana cara melakukan gerakan melempar bola melambung? Lakukan gerakan melempar bola melambung dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunkan lengan ke depan untuk melempar bola. Arah bola ke atas depan agar bola melambung tinggi.
4. Ikuti gerakan melangkahkan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

2. Melempar Bola Mendatar

Gerakan melempar bola mendatar untuk mengoper kepada teman satu kelompok. Gerakan ini juga untuk mematikan pemain lawan.

Cara melakukan gerakan melempar bola mendatar sebagai berikut.

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang menggunakan tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunan lengan untuk melempar bola. Arah bola ke arah bawah .
4. Posisi kaki dipertahankan, kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

3. Melempar Bola Bawah

1. Sikap awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka. Salah satu kaki berada di depan, misalnya kaki kiri.
2. Bola dipegang menggunakan tangan kanan di atas bahu. Posisi tangan kiri sejajar bahu. Pandangan ke arah sasaran.
3. Lakukan gerakan ayunan lengan untuk melempar bola. Badan sedikit membungkuk, arah bola kebawah menyusur tanah.
4. Posisi kaki dipertahankan, kaki kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

C. Variasi Gerak Manipulatif Menangkap Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah

Variasi gerak dasar selanjutnya, menangkap bola kasti. Untuk menangkap bola, kamu harus menguasai gerakan melempar bola. Bagaimana cara menangkap bola kasti? Secara umum, cara menangkap bola terdiri atas menangkap bola atas (melambung), menangkap bola mendatar, dan menangkap bola bawah (menyusur tanah). Amatilah gambar berikut.



1. Cara menangkap bola melambung:

- Sikap awal, posisi kedua kaki berdiri sejajar. Kedua lutut agak ditekuk.
- Julurkan kedua tangan lurus ke depan atas searah datangnya bola.
- Tarik kedua tangan ke belakang setelah bola tertangkap.

2. Menangkap Bola Mendatar

Cara menangkap bola mendatar:

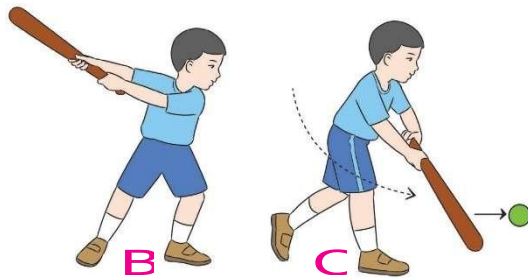
1. Sikap awal, posisi kedua kaki berdiri sejajar. Kedua lutut agak ditekuk.
2. Julurkan kedua tangan lurus kedepan searah datangnya bola.
3. Tarik kedua tangan ke belakang setelah bola tertangkap.

3. Menangkap Bola Menyusur Tanah

Cara menangkap bola menyusur tanah:

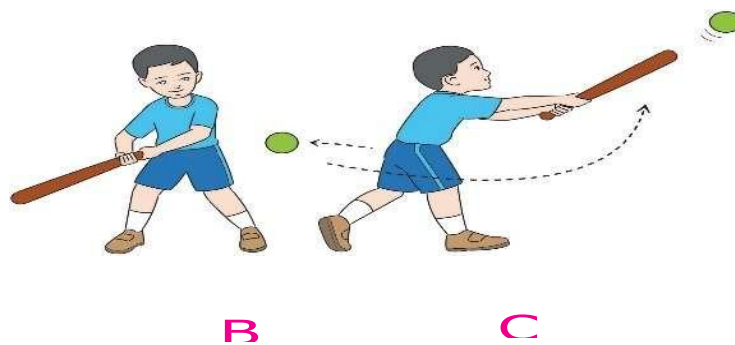
1. Sikap awal, berdiri pada salah satu lutut, sedangkan kaki yang lain didepan.
2. Kedua tangan diletakan diantara kedua kaki tersebut.
3. Tarik kedua tangan kebelakang setelah bola tertangkap.

D. Memukul bola melambung

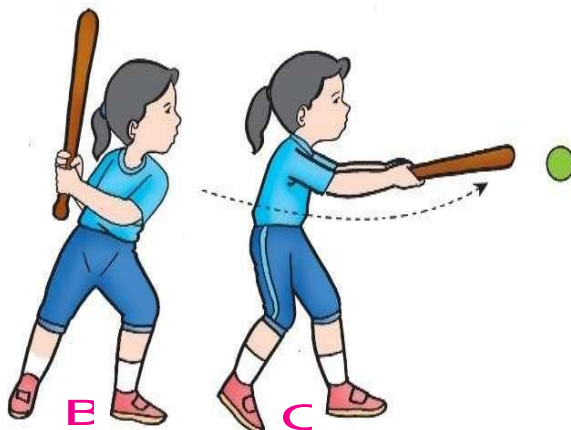


a. Cara memukul bola melambung

- Posisikan badan agak menyamping dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Genggam tongkat pemukul dengan menggunakan tangan terkuat atau boleh menggunakan kedua tangan.
- Tekuk siku untuk memposisikan tongkat pemukul berada diatas bahu.
- Fokuskan arah pandangan ke bola yang akan dilempar.
- Pukul bola yang dilempar dengan cara mengayunkan tongkat pemukul hingga siku tangan menjadi lurus.



b. Memukul bola mendatar



Cara memukul bola datar






- Sikap awal berdiri tegak kaki kiri di depan dan pemukul di pegang tangan kanan
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah mendatar.
- Memukul bola bawah/ menyusur tanah

Cara memukul bola bawah

- Sikap awal berdiri tegak kaki kiri di depan dan pemukul di pegang tangan kanan
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah bawah.

Lampiran 2

MEDIA/ ALAT PEMBELAJARAN

NO	ALAT YANG DIGUNAKAN	NAMA /FUNGSI
1		Laptop sebagai alat teknologi Penayangan vidio pembelajaran
2		Proyektor alat bantu penayangan ke layar monitor
3		Bola kasti dan alat pemukul
4		Cone Sebagai tanda/ batas dalam melakukan pembelajaran
5		Vidio untuk pengamatan Peserta didik

LEMBAR PESERTA DIDIK (LKPD)

LKPD KOGNITIF

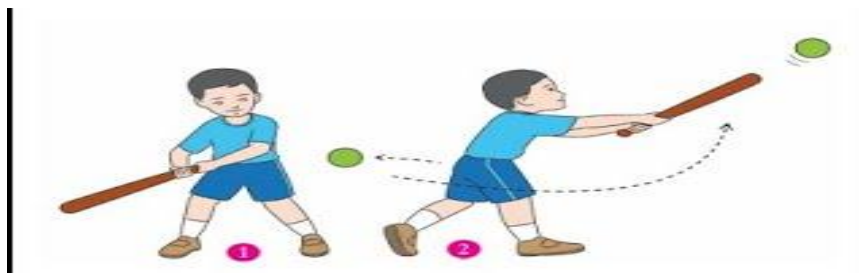
Nama	
Kelas	
Kompetensi Dasar	3.2 <i>Memahami</i> prosedur variasi gerak dasar lokomotor-non lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
Materi	Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling depan
Tujuan	Peserta didik <i>Memahami</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti. Peserta didik <i>Menjelaskan</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti Peserta didik <i>Menyimpulkan</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti.
Langkah-Langkah	1. Identifikasi gerakan memukul bola 2. Soal tes tertulis akan berbentuk isai 3. Pelajari materi yang disampaikan guru dengan membuka kembali buku paket Kerjakan soal dengan jujur dan penuh tanggung jawab
1. Pada saat memukul kasti bola datang pandangan mata ke	1. Arah datangnya bola
2. Ketika memukul bola kasti dengan melambung,Stik pemukul di ayunkan dari arah	2. Depan hingga siku lurus bahu
3. Tangan yang digunakan pada saat memukul bola menggunakan tangan yang	3. Kuat
4. Permainan bola kasti adalah permainan dengan memukul bola kasti saat pemukul memukul bola kasti kaki di buka	4. Selebar bahu
5. Posisi badan saat memukul bola kasti adalah....	5. Berdiri tegak dengan kaki terbuka

LEMBAR PESERTA DIDIK (LKPD)

LKPD PSIKOMOTORIK

Nama	
Kelas	
Kompetensi Dasar	4.6. <i>Mempraktikkan</i> prosedur variasi gerak dasar lokomotor-non lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
Materi	Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling depan
Tujuan	Peserta didik <i>mempraktikkan</i> gerak dasar manipulatif dalam gerakan pukulan melambung pada permainan kasti.
Langkah-Langkah	<ol style="list-style-type: none">1. Awali dengan berdoa2. Lakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera.3. Mempraktikkan gerakan memukul bola kasti dengan bantuan teman atau guru4. Setelah selesai melakukan praktik, lakukanlah gerakan pendinginan dan tutup kegiatan dengan doa.

Materi :



1. Posisikan badan agak menyamping dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Genggam tongkat pemukul dengan menggunakan tangan terkuat atau boleh menggunakan kedua tangan.
3. Tekuk siku untuk memposisikan tongkat pemukul berada diatas bahu.
4. Fokuskan arah pandangan ke bola yang akan dilempar.
5. Pukul bola yang dilempar dengan cara mengayunkan tongkat pemukul hingga siku tangan menjadi lurus.