

**PERANGKAT PEMBELAJARAN**

Untuk memenuhi tugas Pengembangan Perangkat Pembelajaran  
Pendidikan Profesi Guru (PPG) DALJAB 2020



Oleh :

**SISWARDYO**

**NIM : 2012720038**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABARAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN**

**ANGKATAN 1 UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA (UNJ)**

**TAHUN 2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMA IT Nururrahman Depok

Depok, Nopember 2020

Mahasiswa PPG



**Muharman S.E M.Pd**

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jhohansyah'.

**Dr. Jhohansyah, M.Pd**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Siswardoyo'.

**Siswardoyo, S.Pd**

Guru Pamong

**Aman Santoso, S.Pd**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Satuan Pendidikan : SMA IT NURURRAHMAN DEPOK  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : X Ganjil  
Materi Pokok : Permainan Softball ( lemparan pitcher )  
Tahun pelajaran : 2020-2021  
Alokasi Waktu : 30 Menit (1 X Pertemuan) (Pertemuan Ke 1)

### A. Kompetensi Inti (KI)

**KI-1 :** Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

**KI-2 :** Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

**KI-3 :** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

**KI-4 :** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
	3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	3.1.1. Mengidentifikasi hasil analisis teknik dasar pada permainan softball dengan baik dan benar 3.1.2. Menganalisis konsep teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball
	4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	4.1.1. Mempraktikkan konsep teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball 4.1.2. Mengkombinasikan berbagai latihan teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball 4.1.3. Mempresentasikan hasil latihan teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Siswa diharapkan mampu:

1. Mendeskripsikan pengertian dan teknik dasar pada permainan softball dengan baik dan benar.
2. Menganalisis konsep teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball, dengan baik dan benar.
3. Mempraktikkan konsep teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball, dengan menunjukkan nilai, percaya diri, tanggungjawab, disiplin, dan jujur melalui pengamatan video yang diberikan.

4. Mengkombinasikan berbagai latihan teknik dasar lemparan pitcher dalam permainan softball, dengan menunjukkan nilai percaya diri, tanggungjawab, disiplin, dan jujur melalui pengamatan video yang diberikan.
5. Mempresentasikan melalui video yang telah dibuat dengan percaya diri, tanggungjawab, disiplin, dan jujur melalui pengamatan video yang diberikan.

#### D. Materi Pembelajaran

- Permainan bola kecil (softball)
- Teknik Lemparan

#### E. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran : Project Based Learning.

#### F. Media Pembelajaran

- Laptop
- Whatshap
- Zoom meet
- Youtube
- Power point

#### G. Alat Pembelajaran

- Bola softball/bola tenis/bola kasti/bola dari kain atau kertas yang menyerupai bola
- Glove/sarung tangan
- Halaman/ Lapangan/ruangan yang laus
- Pemukul softball/bambu/ kayu

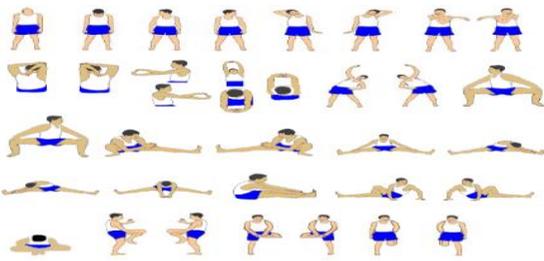
#### H. Sumber belajar

- Buku guru Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA Kelas X Kurikulum 2013; Jakarta: PT. Erlangga, 2017.
- Buku siswa Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA Kelas X Kurikulum 2013; Jakarta: PT. Erlangga, 2017.
- Internet

#### I. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke 1 (Satu) / 30 Menit)

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Mengingatkan peserta didik dalam protokol kesehatan Covid 19</li> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ul>	
Apersepsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan kegiatan sebelumnya</li> <li>• Mengajukan pertanyaan/pendapat siswa yang ada</li> </ul>	

	keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan	
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul>	
<b>B. Kegiatan Inti</b>		
<i>Stimulation</i> (pemberian rangsangan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati materi melalui power point penjelasan tentang pengertian teknik dasar permainan softball</li> <li>• Peserta didik menonton video materi pengertian latihan teknik lemparan pitcher permainan softball</li> <li>• Peserta didik melihat, memperhatikan dan mendengarkan penjelasan guru tentang latihan teknik lemparan</li> </ul>	<b>5'</b>
<i>Problem statemen</i> (identifikasi masalah)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan diskusi untuk mengidentifikasi masalah atau kesulitan-kesulitan yang dirasakan saat melakukan Kombinasi gerak dasar teknik lemparan pitcher (mengumpulkan informasi)</li> </ul>	<b>5'</b>
<i>Data collection</i> (pengumpulan data)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melalui proses diskusi Peserta didik saling melengkapi informasi mengenai segala macam informasi yang berhubungan dengan gerak dasar latihan teknik lemparan pitcher (mengumpulkan informasi)</li> </ul>	<b>10'</b>
<i>Data processing</i> (pengolahan Data)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan peregangan dan pemanasan sebelum melaksanakan gerakan yang ada di materi.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak di rumah masing-masing dengan panduan video pembelajaran dan petunjuk yang diberikan di WhatsApp./google clasroom</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan teknik lemparan pitcher</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Gambar pemanasan statis dan dinamis</p> </div>	<b>20'</b>

	 <p style="text-align: center;">Gambar lemparan pitcher</p>	
<i>Verification</i> (pembuktian)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak teknik lemparan pitcher dalam permainan softball. (mengomunikasi)</li> <li>- Via Video d google class room</li> </ul>	<b>15'</b>
<i>Generalization</i> (menarik kesimpulan)	Secara bersama-sama menarik kesimpulan tentang gerakan lemparan pitcher dalam permainan softball via whatshap grup./geogle classroom	<b>5'</b>
<b>C. Kegiatan Penutup</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dikumpulkan kembali dan diberikan motivasi serta apresiasi oleh guru telah mengikuti pembelajaran</li> <li>2. Memberikan gambaran pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</li> <li>3. Berdo'a dengan di pimpin oleh ketua kelas atau pesrta didik lainnya.</li> </ol>		

## PENILAIAN

**Nama Satuan Pendidikan** : SMAIT NURURRAHMAN DEPOK  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Kelas/Semester** : X/Ganjil  
**Tahun Ajar** : 2020/2021  
**Materi Pokok** : Teknik dasar softball(lemparan pitcher)  
**Alokasi Waktu** : 1 x 30 Menit) 3 Pertemuan

### A. Penilaian

#### a. Teknik Penilaian

##### 1. Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		DS	JJ	TJ	KK			
1	AHMAD ARYA NUSANTARA							
2	AQILA GIANTIKA MALANOV							
3	AURELIA NISRINA RAHMA PUTRI							
4	BUNGA TIFA LATIFOLIA RACHMAN							
5	DHIFFA ZIKRULLAH RAMADHAN							
6	FAIZ HAKEEM							
7	FAJARIANSYAH MUHAMMAD NAUFALDI							
8	FIDELA RISYUNIRA							
9	HANIFAH SAHLAH							
10	HARUN YUSUF							
11	HELEN PUSPITASARI							
12	INSAN AKMAL ANUGERAH							
13	KHADIJAH YASIRAH HANIFAH							
14	KHANSAN INTAN SALSABILA ALTHAF							
15	LABIBA LINTANG LARAE							
16	LUTFI AL IKHSAN							
17	LUTHFITAH SYS FEBRIANA							
18	M ATHAR RIFQI WICAKSONO							
19	MUHAMMAD HAFIDH RIZKI							
20	MUHAMMAD AUFA SYACADIA							

*Keterangan : \_\_\_\_\_*

- DS : Disiplin
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- KK : Kerja Keras catatan :
  - Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
  - Kode nilai / predikat :
    - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

penskoran : \_\_\_\_\_

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

Keterangan:

### KRITERIA PENILAIAN SIKAP

No	Sub indikator	Deskripsi	Skor
1	Jujur	Menyampaikan kejujuran melalui perkataan, perbuatan dan tindakan	3
		Menyampaikan kejujuran hanya melalui perkataan dan perbuatan	2
		Menyampaikan kejujuran hanya dalam perkataan	1
2	Tanggung Jawab	Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	3
		Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	2
		Mengerjakan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	1
3	Disiplin	Masuk zoom tepat waktu, memakai seragam sesuai, tertib dalam mengikuti pembelajaran	3
		Masuk zoom tepat waktu, memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	2
		Masuk zoom tepat waktu, tidak memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	1
4	Percaya diri	Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri,dan dilakukan sendiri	3
		Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri,dan kurang percaya diri	2
		Inisiatif sendiri, kurang mampu melakukan sendiri, dan kurang percaya diri.	1

### INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini mengenai teknik dasar permainan softball

No	Pertanyaan	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Jelaskan Pengertian permainan softball				
2	Jelaskan sejarah permainan softball				
3	Jelaskan cara melakukan teknik memegang bola seorang pitcher				
4	Jelaskan cara melakukan ayunan saat pitcher mau melempar				
5	Jelaskan teknik lemparan pitcher dari posisi awal samapai akhir ?				
	<b>Jumlah skor</b>				
	<b>Jumlah nilai</b>				

Kriteria penilaian pengetahuan:

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dua indikator Skor

2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan satu indikator.

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan salah satu indikator.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

### b. Keterampilan

### INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Aspek yang dinilai	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Memperagakan prosedur gerak teknik lemparan pitcher				
	<b>Jumlah skor</b>				
	<b>Jumlah nilai</b>				

Nilai keterampilan :  $\frac{\text{Skor}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100\%$

Nilai maksimal

**KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN**

No	Sub indikator	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor	
1	Memperagakan teknik lemparan pitcher	Posisi tangan sebelum melempar	Memegang bola di samping pingang dengan posisi bola didalam telapak tangan ,tidak terlihat	3	
			Memegang bola di samping pingang dengan posisi bola diluar telapak tangan ,tidak terlihat	2	
			Memegang bola di samping pingang dengan posisi bola diluar telapak tangan ,bola terlihat	1	
			Posisi tangan saat mengayun	Mengayun dari samping pingang,kebelakang dan lanjut kedepan	3
				Mengayun dari samping pingang,kebelakang	2
				Mengayun dari sampingpingang, dan lanjut kedepan	1
			gerakan tangan saat bola dilepas dari tangan	Lejutan tangan lurus kedepan lurus	3
				Lejutan tangan lurus kedepan naik	2
				Lejutan tangan lurus kedepan ke bawah	1
		Gerakan lanjutan setelah bola terlempar			
			Kaki kanan bergeser dari tengah ke belakang dilanjutkan digerakkan kedepan untuk menjaga keseimbangan	3	

## BAHAN PEMBELAJARAN

### Pertemuan pertama

#### A. PERMAINAN SOFTBALL

Pengertian

Permainan softball

*softball* adalah *olahraga bola* beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan softball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Softbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*. Bola softball saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*).

Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutar tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*. Cabang olahraga Softball boleh dikatakan olahraga yang paling digemari anakanak muda, terutama para pelajar dan mahasiswa. Biasanya pada pemain mempergunakan seragam olahraga yang menarik, dengan disertai teriakan-teriakan istilah bahasa asing ketika mereka sedang bermain.

#### B. Manfaat Softball

- a) Membuat tubuh lebih bugar dan sehat - Sama seperti manfaat olahraga yang lain, softball juga dapat membuat tubuh kita lebih bugar dan. Tubuh yang bugar tentu saja akan membuat kita lebih bersemangat untuk melakukan aktifitas selama seharian. Dan tubuh yang sehat tentu saja akan ikut melancarkan aktifitas harian kita.
- b) Membuat fisik kita jadi meningkat dengan bermain softball.
- c) Melatih koordinasi mata dan tangan kita jadi lebih bagus.
- d) Melatih keseimbangan, Kebersamaan, Disiplin.
- e) Bermain softball juga melatih kita Teamwork kita menjadi bagus karena bermain softball tidak maksimal kalau bermain sendiri.
- f) Bermain softball juga melatih kita kepemimpinan kita menjadi bagus.

#### Sejarah Olahraga Softball

Permainan Softball tepatnya lahir di Amerika Serikat, yang diciptakan oleh George

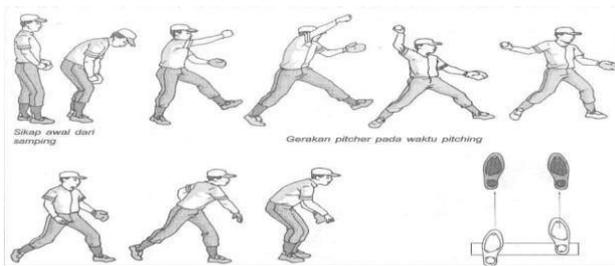
Hancock di kota Chicago tahun 1887. Awalnya softball dimainkan hanya untuk kegiatan rekreasi semata dan dilakukan di lapangan tertutup. Namun ternyata dalam waktu singkat softball justru menjadi permainan yang banyak digemari masyarakat disana waktu itu. Daya tarik yang utama mengapa permainan ini cepat dicintai masyarakat, karena permainannya berbeda-beda dengan baseball (bisbol)

Softball dapat dimainkan oleh setiap orang dengan tidak memandang usia, baik pria ataupun wanita, dan tak memerlukan lapangan yang luas dan yang terutama dapat dimainkan di gelanggang tertutup. Dari Amerika Serikat, olahraga ini berkembang ke Kanada dan dari sanalah softball makin berkembang ke seluruh penjuru dunia

## 2. Teknik Dasar Permainan Softball

berikut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seseorang permainan softball :

### 1. Teknik Melempar Bola



#### a. Pelambung Bola (Pitcher)

1. Pelambung bola dalam permainan softball disebut pitcher. Permainan dimulai saat umpire meneriakan kata "Play Ball". Setelah pemain bertahan memasuki daerah jaga, pertandingan pun dimulai. Seorang pitcher berdiri di atas plate, menghadap ke arah catcher. Pitcher akan berusaha melempar bola sekuat tenaga ke arah mitt catcher.
2. Posisi bola lempar mempunyai wilayah khusus yang disebut zona strike (strike zone), yaitu di atas home plate. Strike zone adalah posisi bola dalam wilayah pukul batter, ketinggian bola antara bahu dan lutut batter. Pada saat melempar, pitcher akan berusaha membuat bola strike, supaya batter kesulitan memukul bola, walaupun bola berada di zona pukulnya. Tantangan seorang pitcher adalah melempar dengan kecepatan tinggi dan dengan sasaran yang tepat.
3. Jika bola berada pada zona strike tetapi tidak terpukul oleh batter, maka umpire akan berteriak "strike". Namun, bila bola keluar dari zona strike, namun batter tidak mencoba memukul bola maka umpire akan berteriak "ball"

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melempar bola adalah melempar bola. Cara memegang bola softball diantaranya bola dipegang, beri jarak antara bola dengan telapak tangan sehingga terdapat rongga.

Jari telunjuk dan jari tengah digunakan untuk menekan bola, sedangkan ibu jari dan jari lainnya digunakan untuk menahan bola agar tidak jatuh.

## MEDIA PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMAIT NURURRAHMAN  
**Mata Pelajaran/ Materi softball Kelas /Semester** : PJOK Permainan : X/Ganjil  
**Tema** : Latihan teknik melempar  
**Tahun Pelajaran** : 2020/ 2021  
**Alokasi Waktu** : 1 X 30 menit JP (1 Pertemuan)

### A. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	3.5.1 Mengidentifikasi gerakan latihan lemparan pitcher , melalui video atau power point yang disajikan guru. 3.5.2 Menganalisis latihan lemparan pitcher , yang merupakan teknik dasar permainan softballyang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. <b>(C4)</b> 3.5.3 Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan melempar dalam permainan softball 3.5.4 Mendiskusikan dan mempresentasikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya dalam bentuk power point. <b>(C4, TPACK)</b>
4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	4.5.1 Melakukan latihan teknik dasar lemparan pitcher 4.5.2 Melakukan variasi latihan teknik lemparan pitcher 4.5.3 Merancang berbagai bentuk latihan teknik lemparan pitcher. <b>(C6)</b> 4.5.4 Mengciptakan produk latihan teknik lemparan pitcher berupa video <b>(C6, TPACK)</b> 4.5.5 Melakukan teknik lemparan yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: lemparan pitcher, secara sendiri-sendiri dengan koordinasi yang baik melalui pengamatan video yang terkait : <ul style="list-style-type: none"> <li>• melempar, <b>(TPACK)</b></li> </ul>

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Siswa diharapkan :

- 1.0. Mendeskripsikan pengertian permainan softball,serta macam-macam latihan lemparan pitcher dengan baik dan benar.
- 1.1. Menganalisis dan mempraktikkan konsep permainan softball,dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, tanggung jawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan.  
**(C4, TPACK)**
- 1.2. Membuat rancangan latihan permainan softball sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan.  
**(C6, TPACK)**
- 1.3. Mempresentasikan dan mendiskusikan hasil latihan melempar melalui video proyek yang sudah dibuat.  
**(C6, TPACK)**

## C. Materi Pembelajaran

- Permainan softball(Teknik dasar lemparan)
- Lemparan pitcher

## D. Media dan Alat pembelajaran

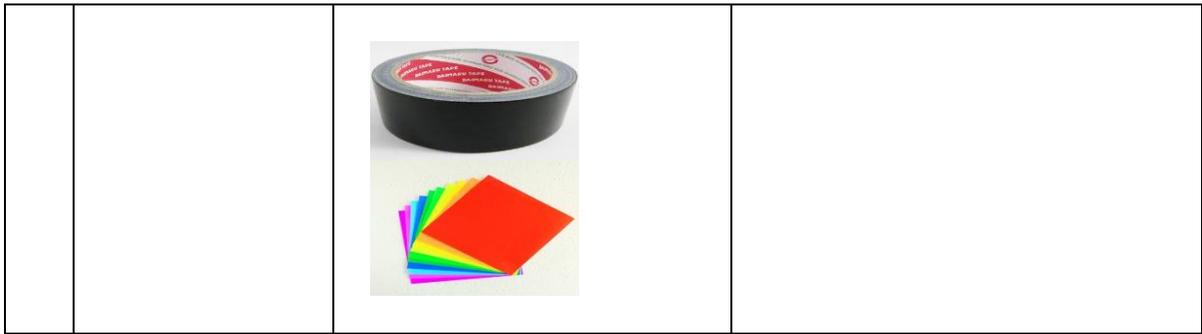
1. Media Pembelajaran yang digunakan adalah Google classroom, zoom meet, Whatsapp, Youtube, Handphone.

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1.	Laptop		<ul style="list-style-type: none"><li>• Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan power point.</li></ul>
2.	Aplikasi zoom		<ul style="list-style-type: none"><li>• Media penunjang pembelajaran terutama pada proses tatap muka secara daring. Penggunaannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi peserta didik.</li></ul>
3.	Aplikasi WhatsApp		<ul style="list-style-type: none"><li>• Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.</li></ul>
4.	Aplikasi Youtube		<ul style="list-style-type: none"><li>• Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.</li></ul>
5.	Google Classroom		<ul style="list-style-type: none"><li>• Media penunjang pembelajaran yang didalamnya memuat materi pembelajaran, penugasan dan hasil unjuk kerja peserta didik yang dapat dilihat kapanpun dan dimanapun baik secara daring maupun luring.</li></ul>

	Handphone		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan power point dan penyampaian pesan terkait tugas pembelajaran</li> </ul>
--	-----------	--	--

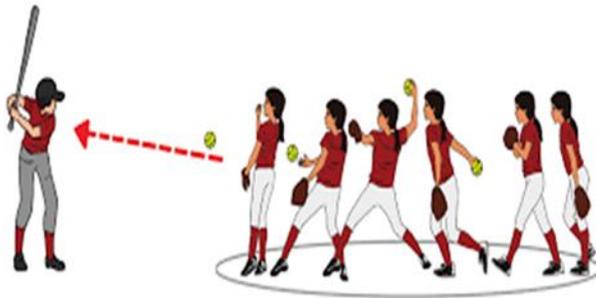
2. Alat yang digunakan adalah ruangan yang cukup, bola softball/bola dari kain/bola tenis, glove /sarung tangan bangunan ,cone, botol bekas minum, lakban.kertas

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat	Manfaat dan Kegunaan
1.	Sarung Tangan Softball		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat penunjang dalam melakukan praktek latihan lemparan bisa menggunakan sarung tangan glove, atau dengan sarung tangan bangunan/tanpa sarung tangan</li> </ul>
2.	Bola		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat penunjang dalam melakukan praktek latihan lemparan bisa menggunakan bola tenis, bola terbuat dari kertas yang dibuat bulat, bola dari kain yang dibuat bulat</li> </ul>
	Cone/botol bekas		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat penunjang dalam melakukan praktek latihan lemparan bisa menggunakan cone/botol bekas sebagai pembatas, dan kertas lakban digunakan sebagai tanda arah sasaran yang ditempel ditembok</li> </ul>



#### E. Sumber Belajar.

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X Kurikulum 2013
3. Internet
4. Modul



#### Melambungkan Bola (pitching)

Melambungkan bola biasanya dilakukan seorang pelambung (pitcher). Bola yang dilemparkan dengan baik ialah bola yang berada di atas home base di antara lutut dengan bahu si pemukul. Jika bola dilemparkan dengan baik maupun tidak, umpire mengatakan strike. Apabila bola dilemparkan salah, yaitu tidak berada di atas home base antara lutut dan bahu si pemukul, dinamakan ball.

Untuk melakukan gerakan melempar bola secara melambung atau pitching dalam permainan softball adalah sebagai berikut

1. Berdiri posisi melangkah dengan kaki kiri di depan, menghadap ke arah pemukul.
2. Tangan kanan memegang bola.
3. Ayunkan tangan kanan dari belakang ke depan, saat tangan melintasi badan bola dilepaskan bersamaan melangkahkan kaki kiri ke depan.
4. Akhiri gerakan kaki kanan ke depan, berat badan dibawa ke depan.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD )

**Satuan Pendidikan** : SMA IT NURURRAHMAN  
**Mata Pelajaran/ Materi** : PJOK / PERMAINAN SOFTBALL  
**Kelas /Semester** : X/Ganjil  
**Tema** : Lemparan Pitcher  
**Tahun Pelajaran** : 2020/ 2021  
**Alokasi Waktu** : 1 x 30 menit (1 Pertemuan)

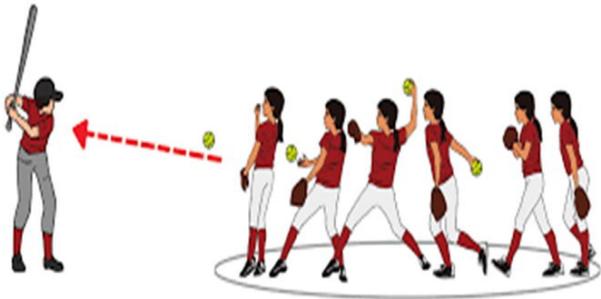
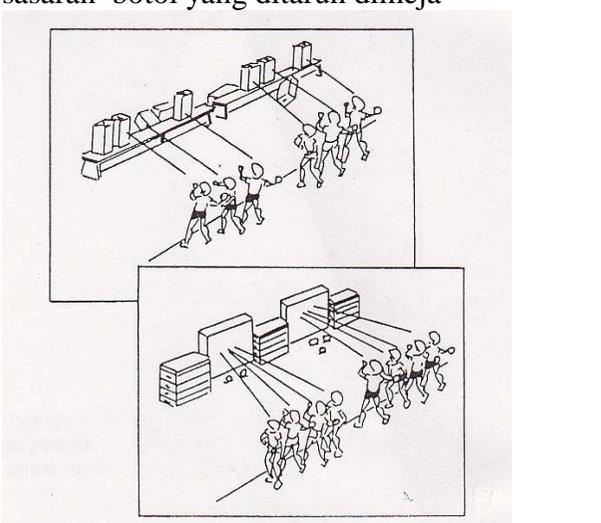
### A. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	3.5.5 Mengidentifikasi gerakan latihan lemparan pitcher , melalui video atau power point yang disajikan guru. 3.5.6 Menganalisis latihan lemparan pitcher , yang merupakan teknik dasar permainan softball yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. (C4) 3.5.7 Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan melempar dalam permainan softball 3.5.8 Mendiskusikan dan mempresentasikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya dalam bentuk power point. (C4, TPACK)
4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	4.5.6 Melakukan latihan teknik dasar lemparan pitcher 4.5.7 Melakukan variasi latihan teknik lemparan pitcher 4.5.8 Merancang berbagai bentuk latihan teknik lemparan pitcher. (C6) 4.5.9 Mengciptakan produk latihan teknik lemparan pitcher berupa video (C6, TPACK) 4.5.10 Melakukan teknik lemparan yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: lemparan pitcher, secara sendiri-sendiri dengan koordinasi yang baik melalui pengamatan video yang terkait : <ul style="list-style-type: none"><li>• melempar, (TPACK)</li></ul>

**B. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Siswa diharapkan :

- 1.4. Mendeskripsikan pengertian permainan softball,serta macam-macam latihan lemparan pitcher dengan baik dan benar melalui pengamatan model Discovery Learning.
- 1.5. Menganalisis dan mempraktikkan konsep permainan softball,dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan. **(C4, TPACK)**
- 1.6. Membuat rancangan latihan permainan softball sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. **(C6, TPACK)**
- 1.7. Mempresentasikan dan mendiskusikan hasil latihan melempar melalui video proyek yang sudah dibuat. **(C6, TPACK)**

No	Gambar dan Petunjuk	Hasil Gerak
1	<p>Lakukan latihan lemparan pitcher sesuai dengan gambar video dan instruksi guru di Google Classroom dan zoom meeting</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar/ video?            .....            .....            .....            Bagaimana cara melakukannya?            .....            .....            Kesulitan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut?            .....            Kesalahan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut?            .....</p>
2	<p>1.Lakukan gerakan lemparan pitcher dengan tangan diluruskan saat melempar dengan bantuan kardus yang di ikat di lengan biar tangan tetap lurus            2.Lakukan gerakan lemparan pitcher dengan tangan diluruskan saat melempar dengan bantuan kardus yang di ikat di lengan biar tangan tetap lurus dengan lemparan dengan sasaran botol yang ditaruh dimeja</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar/ video?            .....            .....            Bagaimana cara melakukannya?            .....            .....            Kesulitan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut?            .....            .....            Kesalahan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut?.....</p>

Contoh alat yang di gunakan :



Sarung tangan

Bola softball

cones/botol bekas

kertas lakban