

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
(PJOK)**



**Oleh:  
SUGIANTO, S.Pd.  
NIP. 19710303 200604 1 002**

**SDN BABAKAN BANDUNG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
KOTA SUKABUMI  
2021**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Satuan Pendidikan	: SDN Babakan Bandung
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VI / 1
Materi Pokok	: Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Besar
Sub Materi Pokok	: Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Pada Permainan Bola Basket
Pembelajaran ke	: 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4x35 menit

### **A. KOMPETENSI INTI**

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan factual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan, dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan factual 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 beriman dan berakhlak mulia.

### **B. KOMPETENSI DASAR**

- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

1. Mengidentifikasi gerak melempar bola melalui pengamatan.
2. Mengidentifikasi gerak menangkapbola melalui pengamatan.
3. Mempraktikkan gerak melempar bola dalam permainan.
4. Mempraktikkan gerak menangkap bola dalam permainan.

#### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah pembelajaran diharapkan :

1. Siswa mampu menjelaskan cara melempar bola dengan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan cara menangkap bola yang benar.
3. Siswa mampu mempraktikkan Gerakan melempar bola dengan benar.
4. Siswa mampu mempraktikkan Gerakan menangkap bola dengan benar.

#### E. MATERI PELAJARAN :

Permainan Bola Besar (Basket)


- Melempar dan Menangkap Bola Setinggi Dada (Chest Pass)


#### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN:

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membariskan para siswa 4 bershaf.</li><li>2. Guru membuka pelajaran diawali ucapan salam dan menyapa siswa dengan menanyakan kabar mereka.</li><li>3. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin do'a.</li><li>4. Guru mengecek kehadiran para siswa.</li><li>5. Guru mengajak para siswa menyanyikan lagu Kebangsaan Indonesia Raya (<i>Nasionalisme</i>).</li><li>6. Guru menanyakan tentang materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya dan mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari (<i>Apersepsi</i>)</li><li>7. Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan.</li><li>8. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li></ol>	15 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberi motivasi kepada para siswa agar semangat mengikuti pembelajaran</li><li>2. Guru mengajak para siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis</li><li>3. Guru menggali pengetahuan para siswa tentang cara melempar bola setinggi dada (chest pass) dalam permainan bola basket terlebih dahulu.</li><li>4. Guru memberikan contoh cara memegang bola dan gerakan melempar bola setinggi dada (chest pass)</li><li>5. Para siswa mempraktikkan cara memegang bola dan gerakan melempar</li></ol>	115 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>bola setinggi dada (chest pass) sesuai dengan contoh gerakan yang diberikan oleh guru secara mandiri dalam formasi barisan secara bergiliran (dilakukan secara berulang-ulang).</p> <p><b>Cara memegang bola:</b> Sikap tangan membentuk mangkok besar,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bola berada di antara kedua telapak tangan,</li> <li>Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang,</li> <li>Jari-Jari terentang melekat pada bola,</li> <li>Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan.</li> </ol> <div data-bbox="673 1032 1145 1218" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Gambar Cara Memegang Bola Basket</i></p> <p><b>Awalan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang</li> <li>Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola</li> <li>Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan</li> <li>Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan</li> <li>Badan sedikit condong ke depan.</li> </ol>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<div data-bbox="743 421 1099 685" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="751 696 1050 730" style="text-align: center;"><i>Gambar Sikap Awalan</i></p> <p data-bbox="639 763 1198 831"><b>Cara melakukan tolakan atau lemparan bola:</b></p> <ol data-bbox="639 837 1198 1122" style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua kaki bisa sejajar atau salah satu di depan,</li> <li>b. Kedua lutut sedikit menekuk,</li> <li>c. Langkahkan kaki ke arah sasaran,</li> <li>d. Dorong bola dengan jari, pergelangan tangan dan tangan,</li> <li>e. Pada akhir gerakan, ibu jari harus menghadap ke bawah.</li> </ol> <div data-bbox="791 1160 1078 1350" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="671 1379 1134 1447" style="text-align: center;"><i>Gambar Gerakan Menolakkan atau Melempar Bola (Chest Pass)</i></p> <div data-bbox="738 1503 1090 1626" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="719 1671 1086 1704" style="text-align: center;"><i>Gambar Melemparkan Bola</i></p> <p data-bbox="639 1733 855 1767"><b>Gerakan lanjut</b></p> <ol data-bbox="639 1774 1198 1982" style="list-style-type: none"> <li>a. Gerak lanjut chest pass dimulai dari posisi siku lurus</li> <li>b. Telapak tangan diposisikan mengarah ke luar.</li> <li>c. Putar bola dengan jari telunjuk, jari tengah, dan ibu jari saat bola lepas</li> </ol>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>dari tangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>d. Sesaat setelah melempar bola langkahkan salah satu kaki ke depan.</li> <li>e. Lutut tungkai depan ditekuk hingga berat badan berada di depan</li> <li>f. Tungkai belakang agak lurus.</li> <li>g. Pandangan ke arah bola.</li> </ol> <p>Gambar Gerakan lanjut (Follow Through)</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Guru memberikan contoh gerakan menangkap bola setinggi dada.</li> <li>7. Para siswa mempraktikkan gerakan menangkap bola setinggi dada sesuai dengan contoh gerakan yang diberikan oleh guru secara berpasangan dalam formasi barisan secara bergiliran (dilakukan secara berulang-ulang).</li> </ol> <p><b>Cara menerima (menangkap) bola setinggi dada:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memperhatikan bola yang datang dengan fokus,</li> <li>b. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang</li> <li>c. Pergelangan harus tangan rileks,</li> <li>d. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola</li> <li>e. Bola ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola (gerak lanjutan).</li> </ol>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	 <p style="text-align: center;"><i>Gambar Menerima Bola</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Para siswa mempraktikkan gerakan melempar dan menangkap bola dalam kelompok (formasi lingkaran, persegi panjang, segitiga).</li> <li>9. Setiap kelompok menampilkan hasil latihannya secara bergiliran (kelompok yang belum tampil mengamati dan memberikan penilaian atau tanggapan terhadap kelompok yang sedang tampil).</li> <li>10. Guru melakukan penilaian terhadap para siswa.</li> <li>11. Guru memandu para siswa melakukan Gerakan pendinginan (cooling down).</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memandu para siswa membuat kesimpulan pengalaman belajar tentang materi yang baru dipelajari.</li> <li>2. Para siswa melakukan refleksi dengan menjawab beberapa pertanyaan dari guru. (<i>umpan balik</i>).</li> <li>3. Guru memberikan tugas kepada para siswa sesuai dengan materi pembelajaran yang sudah disampaikan.</li> <li>4. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin do'a.</li> <li>5. Guru menutup pembelajaran dan menyampaikan salam.</li> </ol>	10 menit

## G. PENILAIAN PROSES DAN HASIL PEMBELAJARAN

### 1. Teknik Penilaian

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| a. Penilaian Sikap        | : Menghargai, kerjasama, dan disiplin |
| b. Penilaian Pengetahuan  | : Tes tulis formatif                  |
| c. Penilaian Keterampilan | : Tes praktik/Daftar Periksa          |

## 2. Instrumen Penilaian

### a. Penilaian Sikap

No	Nama Peserta Didik	Kriteria Sikap												Nilai
		Menghargai				Kerjasama				Disiplin				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														

Keterangan:

- 1 Tidak pernah ditunjukkan
- 2 Kadang-kadang ditunjukkan
- 3 Sering ditunjukkan
- 4 Selalu ditunjukkan

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai

Nilai= Skor Perolehan/Skor Maksimal X 100  
 Contoh :  $3+3+4/12 = 10/12 \times 100 = 83,33$

### b. Penilaian keterampilan/praktek Penilaian proses:

#### DAFTAR PERIKSA KETERAMPILAN MEMPRAKTIKKAN TEKNIK DASAR CHEST PASS BOLA BASKET

No	Kriteria	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
1	Posisi tangan saat memegang bola						
2	Awalan						
3	Tolakan atau lemparan bola						
4	Gerakan lanjutan (Follow through)						
5	Gerakan kaki setelah melempar bola						



Keterangan:

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan
2. Menunjukkan sikap sesuai dengan kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai dengan kriteria lebih dari 50% tetapi kurang dari 75%
4. Menunjukkan sikap sesuai dengan kriteria lebih dari 75% tetapi kurang dari 100%
5. Menunjukkan sikap sesuai dengan semua kriteria yang diharapkan

Beri tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan kriteria

Nilai = Skor Perolehan/Skor Maksimal X 100

Contoh:  $4/5 \times 100 = 80$

### **Kriteria Teknik Dasar Chest Pass**

1. Cara memegang bola
  - a. Sikap tangan membentuk mangkok besar,
  - b. Bola berada di antara kedua telapak tangan,
  - c. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang,
  - d. Jari-Jari terentang melekat pada bola,
  - e. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan.
2. Awalan
  - a. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
  - b. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
  - c. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
  - d. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan
  - e. Badan sedikit condong ke depan.
3. Tolakan atau lemparan
  - a. Kedua kaki bisa sejajar atau salah satu di depan,
  - b. Kedua lutut sedikit menekuk,
  - c. Langkahkan kaki ke arah sasaran,
  - d. Dorong bola dengan jari, pergelangan tangan dan tangan,
  - e. Pada akhir gerakan, ibu jari harus menghadap ke bawah.

4. Gerakan lanjut
  - a. Gerak lanjut chest pass dimulai dari posisi siku lurus
  - b. Telapak tangan dipoisikan mengarah ke luar.
  - c. Putar bola dengan jari telunjuk, jari tengah, dan ibu jari saat bola lepas dari tangan.
5. Gerakan tungkai atau kaki setelah melempar bola
  - a. Sesaat setelah melempar bola langkahkan salah satu kaki ke depan.
  - b. Lutut tungkai depan ditekuk hingga berat badan berada di depan
  - c. Tungkai belakang agak lurus.
  - d. Pandangan ke arah bola.

#### LEMBAR OBSERVASI

##### KETERAMPILAN MEMPRAKTIKKAN TEKNIK DASAR CHEST PASS BOLA BASKET

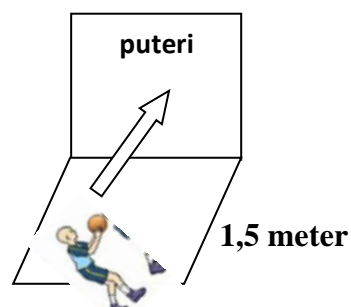
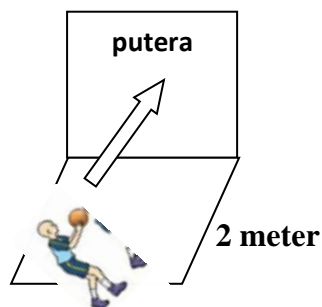
No	Nama Siswa	Cara Memegang Bola					Awalan					Tolakan atau Lemparan					Gerak lanjutan					Gerakan Tungkai					Skor			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														

#### DAFTAR PENILAIAN

##### KETERAMPILAN MEMPRAKTIKKAN TEKNIK DASAR MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA BASKET

**Kriteria :**

1. Siswa diberikan waktu 30 detik melakukan chest pass ke dinding sebanyak-banyaknya.
2. Siswa putera berjarak 2 meter dari dinding, siswa putri 1 meter dari dinding.



<b>Putera</b>	<b>Nilai</b>
Siswa mampu melakukan chest pass ke dinding sebanyak 28 kali tanpa mati.	<b>5</b>
Siswa mampu melakukan chest pass ke dinding sebanyak 22-27 kali tanpa mati.	<b>4</b>
Siswa mampu melakukan chest pass ke dinding sebanyak 14-21kali tanpa mati.	<b>3</b>
Siswa mampu melakukan chest pass ke dinding sebanyak 8-13 kali tanpa mati.	<b>2</b>
Siswa mampu melakukan chest pass ke dinding sebanyak 0-7 kali tanpa mati.	<b>1</b>

<b>NILAI TOTAL = <math>\frac{\text{NILAI PROSES} + \text{NILAI PRODUK}}{2}</math></b>
---

**Refleksi**

a. Hal-hal yang perlu menjadi perhatian

---



---



---

b. Peserta didik yang perlu mendapat perhatian khusus

---



---



---

c. Hal-hal yang menjadi catatan keberhasilan

---



---



---

d. Hal-hal yang harus diperbaiki dan ditingkatkan

---



---



---

### **Remedial**

- a. Mengulang konsep yang telah diberikan mengenai pembelajaran chest pass
- b. Memberikan perbaikan bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan.

### **Pengayaan**

- a. Memberi kegiatan pengayaan-pengayaan bagi peserta didik yang melebihi target pencapaian konsep.
- b. Memberikan apresiasi terhadap hasil kerja peserta didik.

## **H. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR**

### **1. Media/Alat:**

- a. Bola basket nomor 4
- b. Bola plastik nomor 4
- c. Peluit
- d. Papan pantul/dinding
- e. Kapur
- f. Meteran

### **2. Sumber Belajar:**

Buku Guru dan Buku Siswa:

- a. Buku guru Kelas VI Tema 7 Kepemimpinan (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2015, Cetakan I) Subtema 2, Pembelajaran 2 Halaman 90 s.d. 94, hal 112 dan 118
- b. Buku Siswa Kelas VI Tema 7 Kepemimpinan (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2015, Cetakan I) Subtema 2, Pembelajaran 2
- c. Buku Siswa Kelas VI, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Joko Supriyanto, Tiga Serangkai, hal 18

Sukabumi, 17 November 2021  
Peserta Seleksi KS Penggerak

**SUGIANTO, S.Pd.**  
**NIP 197103032006041002**