

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

(Simulasi Mengajar Guru Penggerak)

Satuan Pendidikan : SDN 5 Cibadak
Kelas / Semester : III / Ganjil
Tema : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif
Subtema : Penguasaan pengetahuan dan praktik pola gerak dasar manipulatif berupa melempar, menangkap, memukul, menendang, dan lain-lain.
Pembelajaran ke : 1 (satu)
Alokasi waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Mengidentifikasi konsep gerak dasar melempar, menangkap, memukul, dan menendang dalam permainan sederhana
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1 Mempraktikkan gerakan melempar, menangkap, memukul, dan menendang dalam berbagai bentuk permainan sederhana

Melalui penjelasan guru, peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar.

B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. PENDAHULUAN (3 menit)

- a. Orientasi
- b. Apersepsi
- c. Motivasi

2. KEGIATAN INTI (5 menit)

- a) Mengamati : Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembahasan dengan memeriksa pemahaman siswa terhadap teks.
- b) Menanya : Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar
- c) Mencoba : Menunjuk salah satu siswa yang telah paham untuk memperagakan salah satu contoh kombinasi gerak dasar manipulatif.
- d) Menyimpulkan : Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan dari penjelasan guru, video dan pertanyaan-pertanyaan, sehingga mereka paham tentang kombinasi gerak dasar manipulatif.
- e) Mengkomunikasikan : Peserta didik membuat kelompok dengan meletakkan disetiap kelompok minimal 1 orang yang paham dengan materi, agar mereka bisa berdiskusi untuk memahami materi.

3. KEGIATAN PENUTUP (2 menit)

- a. Peserta didik mencoba menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan
- b. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan materi
- c. Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan

C. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. **Sikap** : Pengamatan/lembar observasi
- b. **Keterampilan** : Praktek/unjuk
- c. **Pengetahuan** : Tes

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Sukabumi, 20 November 2021
Guru PJOK

Aceng Mustopa, S.Pd., M.Si
NIP. 196612051988013008

Aceng Mustopa, S.Pd., M.Si
NIP. 196612051988013008

Materi Pokok : Gerak melempar bola

Materi : Gerak manipulatif

KD :3.3 Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.3.1 Mengidentifikasi konsep gerak dasar melempar, menangkap, memukul dan menendang dalam permainan sederhana

4.3.1 Mempraktikkan gerakan melempar, menangkap, memukul, dan menendang dalam berbagai bentuk permainan sederhana

TUJUAN :

- siswa dapat memahami salah satu gerak manipulatif yaitu gerak melempar menggunakan tangan kiri dan tangan kanan
- siswa dapat mempraktikkan gerakan melempar menggunakan tangan kanan dan kiri dengan tepat dan percaya diri
- siswa dapat mempraktikkan bermain melempar mengenai sasaran benar

GERAK MANIPULATIF

Gerak manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penguasaan pada sebuah objek atau gerak yang melibatkan suatu alat.

Misalnya menangkap, melempar, memukul, dan memantulkan bola, dan memantulkan bola.

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering melakukan gerakan manipulatif. Bahkan banyak sekali cabang olahraga yang menggunakan keterampilan gerak manipulatif ini.

Dalam Pembelajaran 2 Tema 3 Sub Tema 1

- Guru memperlihatkan bola boleh bola kasti, bola basket, bola voli kepada siswa.
- Siswa menjawab pertanyaan guru terkait bahan pembuatan bola tersebut apakah terbuat dari (karet, plastik, kulit sintetis).
- Siswa memerhatikan penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan hari ini yaitu kegiatan melempar bola dengan menggunakan bola kasti.

Dari bacaan di atas : Siswa melakukan kegiatan melempar bola yang merupakan contoh gerakan manipulatif. Gerakan melempar bola ini bermanfaat untuk melatih kekuatan otot tangan.

Alat yang diperlukan

Bola, Kardus, tempat sampah, kaleng atau boto plastik atau benda benda yang menyerupai yang aman digunakan



TUGAS GERAK

- lakukan gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kanan dan kiri
- lakukan gerakan melempar bola ke atas dengan tangan kanan dan kiri
- Lakukan gerakan melempar bola dari samping badan dengan tangan kanan dan kiri
- Lakukan permainan melempar bola :
 - Melempar bola mengenai sasaran kaleng/ botol
 - Melempar bola masuk sasaran tempat sampah/ kardus

gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kanan & kiri



- berdiri dengan kaki kanan di depan, tangan kiri memegang bola.
- Ayun lengan ke belakang dari bawah lalu putar pinggang ke arah bola .Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan ke atas arah sasaran

3. Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik.

Lakukan gerakan sebaliknya untuk melakukan lemparan ke atas dengan tangan kiri .

gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kanan

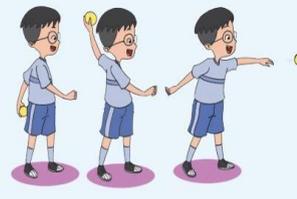
Melempar dengan tangan kanan



- berdiri dengan kaki kiri di depan tangan kanan memegang bola.
- Ayun lengan ke belakang lalu putar pinggang ke arah bola
- Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan ke bawah arah sasaran
- Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik.

gerakan melempar bola ke bawah dengan tangan kiri

Melempar dengan tangan kiri



- berdiri dengan kaki kanan di depan, tangan kiri memegang bola.
- Ayun lengan ke belakang lalu putar pinggang ke arah bola
- Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan ke bawah arah sasaran
- Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik.

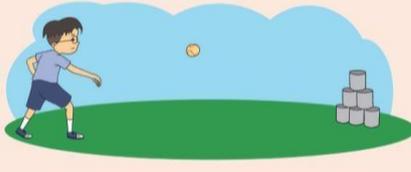
gerakan melempar bola dari samping badan dengan tangan kanan & kiri



- berdiri dengan kaki kanan di depan, tangan kiri memegang bola.
- Ayun lengan dari samping badan lalu putar pinggang arah bola. Mulailah gerakan melempar dengan melakukan ayunan tangan arah sasaran

3. Pada saat bola lepas, diikuti oleh lecutan pergelangan tangan, gerakan lecutan dan memindahkan berat badan ke depan Ini akan menambah kekuatan lemparan dan control lebih baik. Lakukan gerakan sebaliknya untuk melakukan lemparan ke atas dengan tangan kiri .

Melempar bola ke sasaran



Melempar bola ke dalam keranjang



Lakukan Permainan di atas dengan jarak 2 meter sampai mengenai sasaran menggunakan teknik melempar yang telah dipelajari

KEGIATAN PENUTUP

- Setelah selesai melakukan kegiatan jangan lupa melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kaki dan tangan
- Tutup kegiatan dengan berdoa secara mandiri

SUMBER AJAR

- Buku Siswa dan Guru Kelas 3 Tema 3 K13 Revisi 2018
- Materi tambahan modul guru PJOK

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK KELAS 3 TEMA 3 GERAK MANIPULATIF MELEMPAR BOLA

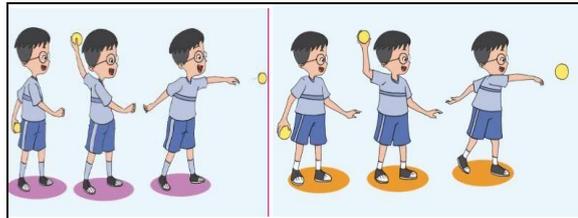
Nama :

Kelas :

TUGAS GERAK

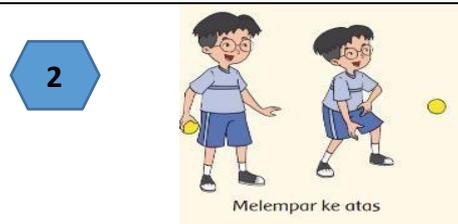
Berilah tanda centang (V) Pada tugas gerak yang telah dilakukan

Nilai 1 (prosedur tidak dilakukan semua)	Nilai 3 (prosedur dilaksanakan semua) dengan benar
Nilai 2 (prosedur dilakukan semua ada kesalahan)	Nilai 4 (Prosedur dikakukan semua dengan benar serta telah terampil)



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar bola ke bawah dengan menggunakan tangan kanan dan kiri



1
2
3
4

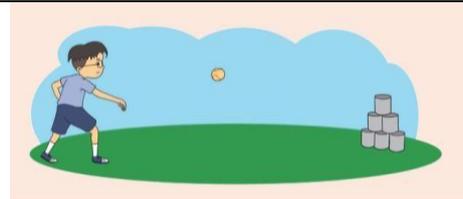
Melakukan gerakan melempar bola ke atas menggunakan tangan kanan dan ke kiri

3



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar bola dari samping badan menggunakan tangan kanan dan kiri



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar ke sasaran

4

5



1
2
3
4

Melakukan gerakan melempar bola masuk ke dalam keranjang

BERLATIHLAH HINGGA MAHIR

Berilah tanda silang (X) untuk jawaban yang benar !

1. Melempar bola ke bawah ditunjukkan pada gambar

a.



b.



c.



2. Gerakan melempar termasuk gerakan

a. Lokomotor

b. Non Lokomotor

c. Manipulatif

3. Melempar dapat memperkuat otot

a. Perut

b. Kaki

c. Tangan

4.



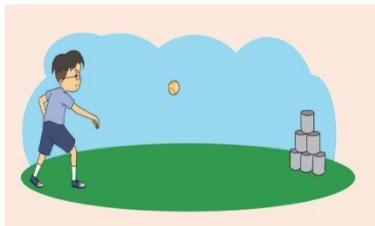
menunjukkan gerakan melempar dari

a. Ke bawah

b. Ke atas

c. Dari

5.



Beni sedang melempar bola mengenai sasaran

a. Kaleng

b. Gelas

c. Botol

NILAI	Mengetahui Orang Tua/ Wali (.....)	Guru (.....)

