

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIMULASI MENGAJAR PSP

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Siswa dapat mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN

### Kegiatan Pendahuluan

- Berdo'a, menyampaikan judul materi dan tujuan, strategi pembelajaran dan penilaian, dilanjutkan pemanasan

### Kegiatan Inti

- Memperhatikan penjelasan dan peragaan visualisasi konsep latihan komponen koordinasi lempar tangkap bola;
- Mendiskusikan dalam kelompok tentang ragam gerak koordinasi mata – tangan pada latihan lempar tangkap bola;
- Menganalisis konsep, teknik, dan prosedur gerak koordinasi mata – tangan pada latihan lempar tangkap bola;
- Melakukan latihan gerak koordinasi mata – tangan pada latihan lempar tangkap bola secara bergantian dalam kelompok;
- Mempraktikkan dan mempresentasikan pengukuran komponen koordinasi gerakan mata – tangan dengan tes lempar tangkap bola serta penetapan hasil dengan dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama;

### Kegiatan Penutup

- Refleksi dan Konfirmasi terhadap proses dan hasil pembelajaran, diakhiri dengan do'a.

## PENILAIAN PEMBELAJARAN

**Pengetahuan**  
Menjelaskan pengertian dari konsep koordinasi

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Joko Sutomo, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19710616 199703 1

**Keterampilan**  
Mempraktikkan pengukuran kebugaran komponen koordinasi serta penetapan hasil

Boyolali, 4 Oktober 2021  
Guru Mata Pelajaran

Joko Sutomo, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19710616 199703 1 007

IDENTITAS SEKOLAH  
SMA NEGERI 1 AMPEL

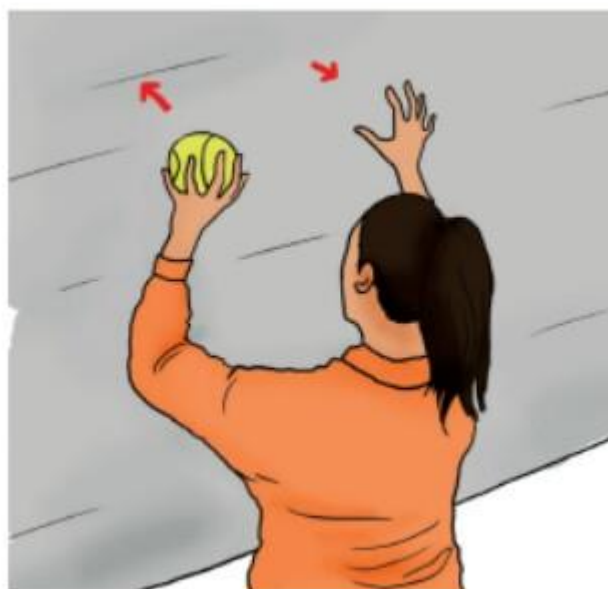
MATA PELAJARAN  
Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan

MATERI POKOK  
Pengukuran Derajat  
Kebugaran Jasmani Terkait  
Keterampilan (Topik 5)

KELAS / SEMESTER  
XI / GASAL



## LAMPIRAN MATERI DAN PENILAIAN PEMBELAJARAN



Gambar 5.10 Permainan Melempar dan Menangkap Bola

### **Kompetensi Dasar**

4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

### **Pokok Materi Pembelajaran**

#### **Pengertian Koordinasi**

Menurut Suharno (1982:110) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1995:9)

#### **Ragam gerakan koordinasi mata dan tangan pada latihan lempar tangkap bola :**

1. Berdiri dengan rileks dengan tangan memegang bola disamping kepala di atas bahu
2. Melemparkan bola lurus ke depan dengan salah satu tangan (kanan/kiri)
3. Menangkap bola pantulan dari dinding dengan tangan tangan yang lainnya (kiri/kanan)

**Tahapan berlatih koordinasi mata dan tangan dengan gerakan lempar tangkap bola tenes :**

1. Melemparkan (memantulkan) bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan;
2. Melemparkan (memantulkan) bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri;
3. Melemparkan (memantulkan) bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri;
4. Melemparkan (memantulkan) bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan;

**Bentuk Tes Koordinasi (Ter Keterampilan)**

**Lempar Tangkap Bola 30 Detik (Wall Pass Test)**

Cara melakukan

1. Berdiri sejajar atau menghadap dinding atau tembok dengan jarak 2 meter;
2. Melemparkan (memantulkan) bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri;
3. Melemparkan (memantulkan) bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan;
4. Menghitung skor lemparan selama 30 detik;
5. Membandingkan skor dengan tabel untuk mengetahui kategori hasil tes.

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>15 tahun Keatas</b>
1	Baik Sekali	>18
2	Baik	14-17
3	Sedang	9-13
4	Kurang	5-8
5	Kurang Sekali	< 4

(Sumber: Dispora 2006:114)

Format Penilaian Keterampilan dan Sikap

HASIL TES KOORDINASI MATA TANGAN

Nama Testee : .....

Kelas : .....

Nomor Presensi : .....

NO	Aspek Penilaian	Hasil Pengamatan		Keterangan
		Benar	Salah	
1	Sikap badan saat melempar			
2	Cara melempar bola			
3	Cara menangkap bola			
4	Hasil tes lemparan – tangkap bola			

NO	Aspek Penilaian	Hasil Pengamatan		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Disiplin			
2	Kesungguhan			
3	Percaya diri			
4	Kerjasama			

Tester

.....  
 .....

## Penilaian Aspek Pengetahuan

Jawablah pertanyaan di bawah dengan benar !

1. Jelaskan pengertian koordinasi !
2. Jelaskan manfaat kemampuan koordinasi bagi seseorang !