

NAMA: DAFROSA DESMALINDA WELA

KELAS: 2024C

NPM:24103142

TUGAS: PERENCANAAN PEMBELAJARAN

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

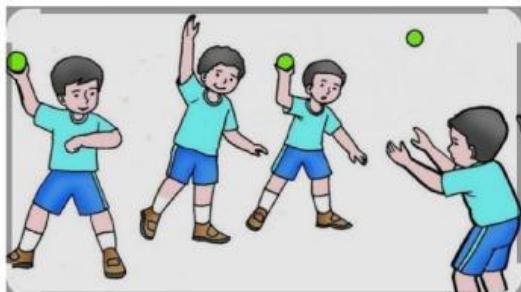
Nama:

Kelas:

- Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Pjok)
- Elemen: Keterampilan gerak
- Fase/kelas: B(IV SD)
- Capaian pembelajaran: Pada akhir fase B, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik
- Tujuan pembelajaran: Peserta didik dapat menggunakan alat permainan kecil dengan teknik

A. Informasi Pendukung (Materi Singkat)

Permainan kasti adalah salah satu contoh permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Dalam permainan ini, terdapat gerakan-gerakan dasar seperti melempar, menangkap, dan memukul bola, yang semuanya membutuhkan koordinasi gerak yang baik. Menggunakan alat permainan kecil dengan teknik yang tepat akan membantu kita bermain dengan efektif dan aman.



- ❖ Teknik Dasar yang akan dipraktikkan:
- Melempar: Melempar bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah.
- Menangkap: Menangkap bola lambung, mendatar, dan menyusur tanah.
- Memukul: Memukul bola ke arah yang diinginkan.

B. Tugas / Langkah Kerja

Lakukan aktivitas berikut secara berpasangan atau berkelompok di lapangan/area yang aman!

Aktivitas 1: Latihan Melempar dan Menangkap Berpasangan

Alat: Bola kasti/bola tenis/bola plastik kecil.

1. Cari pasangan Anda. Berdiri berhadapan dengan jarak \pm 3-5 meter.
2. Lakukan latihan melempar bola secara bergantian:
 - Lepmaran Melambung: Lempar bola ke arah pasangan Anda dengan lintasan melambung, pasangan menangkap dengan kedua tangan. Lakukan 5 kali.
 - Lepmaran Mendatar: Lempar bola mendatar setinggi dada, pasangan menangkap. Lakukan 5 kali.
 - Lepmaran Menyusur Tanah: Lempar bola menyusur tanah, pasangan menangkap dengan posisi membungkuk. Lakukan 5 kali.
3. Amati teknik melempar dan menangkap pasangan Anda. Berikan masukan yang membangun.

Aktivitas 2: Latihan Memukul Bola

Alat: Pemukul kasti/kayu kecil, bola kecil (atau bola yang digantung).

1. Bagi tugas dalam kelompok kecil: 1 orang melempar (pelambung), 1 orang memukul, yang lain bersiap menangkap bola pantulan.

2. Pelambung melempar bola ke arah pemukul.
3. Pemukul mencoba memukul bola tersebut dengan teknik yang tepat (ayunan penuh, pandangan ke arah bola).
4. Lakukan pukulan bergantian, setiap anak mendapat 5 kali kesempatan memukul.
5. arah pukulan (mendatar, melambung).

Aktivitas 3: Permainan Kasti Sederhana

Lakukan permainan kasti sederhana dengan aturan yang telah disepakati bersama guru, dengan fokus menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul yang sudah dilatih.

D. Penilaian / Evaluasi Diri

Setelah menyelsaikan aktivitas permainan bola kasti diatas? Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur dan benar?

1. Apa yang kamu pelajari hari ini?
2. Bagian mana yang paling kamu kuasai?
3. Bagian mana yang masih sulit bagi kamu dan perlu kamu latih lagi di rumah?
4. yang akan kamu lakukan agar keterampilan saya menjadi lebih baik?

