

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA BPI (Bina Perguruan Indonesia) 1
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (GANJIL)
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Aktivitas permainan bola kecil / pembelajaran memukul bola (softball)
<b>Pertemuan</b>	:
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 45 menit (12 Tugas Pembelajaran)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**B. Kompetensi Dasar**

1. **Aspek Afektif**
  - a. Pembiasaan berperilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Berperilaku sportif dalam bermain.
  - c. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
  - d. Toleransi dan mau erbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
2. **Aspek Kognitif**  
Memahami konsep gerak fundamental permainan bola kecil.
3. **Aspek Motorik**  
Mempraktikan gerak dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental

**C. Indikator**

1. **A. Aspek Afektif**
  - a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. berperilaku sportif dalam bermain

**B. Aspek Sosial**

- a. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- b. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2. Aspek Kognitif**

- a. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *throwing*
- b. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *catching*
- c. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *batting*
- d. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *running*

**3. Aspek Motorik**

- a. Mempraktikkan cara-cara gerak dasar dalam bermain *softball*

**D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat:

**A. Dalam Aspek Afektif**

- Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
- Berperilaku sportif dalam bermain

**B. Dalam Aspek Sosial**

- a. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- b. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

**C. Dalam Aspek Kognitif**

- a. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *throwing*
- b. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *catching*
- c. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *batting*
- d. Menjelaskan cara-cara gerak dasar *running*
- e. Menjelaskan cara-cara gerak dasar memegang bat
- f. Menjelaskan cara-cara gerak dasar stand

**D. Dalam Aspek Motorik**

- a. Mempraktikkan cara-cara gerak dasar dalam bermain *softball*

**E. Materi Pembelajaran**

Pembelajaran Permainan *softball*

**F. Metode Pembelajaran.**

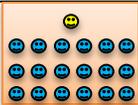
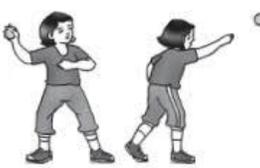
1. Model Pembelajaran *cooperative learning*
2. Metode: penjelasan, latihan, tugas, Tanya jawab
3. Teknik pembelajaran: pembagian kelompok

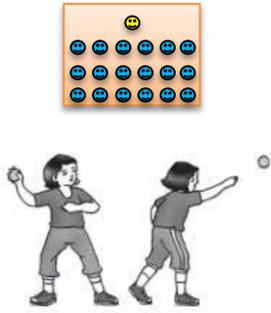
## G. Langkah-langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

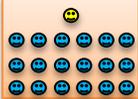
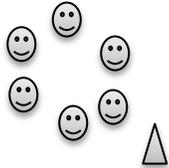
- Berdoa dan berbaris
- Mengecek kehadiran siswa harus tepat waktu
- Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal yang dimiliki oleh siswa)
- Menyampaikan inti tujuan dari pembelajaran

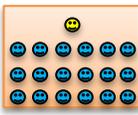
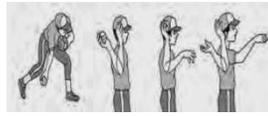
### Tugas Pembelajaran 1 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Penguasaan gerak melempar bola (3 lawan 3)	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan 2, kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka buat	
3	Melakukan gerak dasar <i>throwing</i> (melempar) (gerak melempar tanpa bola)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerakan melampar tanpa bola sesuai dengan kelompoknya	

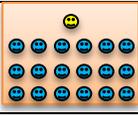
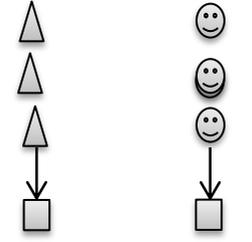
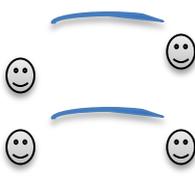
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar throwing (melempar) (gerakan melempar tanpa bola)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan gerakan melempar tanpa bola	
---	---	---	---	---

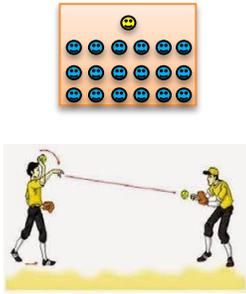
### Tugas Pembelajaran 2 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Penguasaan gerak melempar bola (4 lawan 4)	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan 4 lawan 4, kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka buat	
3	Melakukan gerak dasar <i>throwing</i> (melempar) (satu gerakan melempar dengan bola)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak yaitu satu gerakan melempar dengan bola Sesuai dengan kelompoknya	

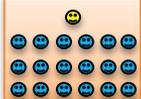
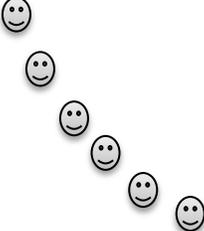
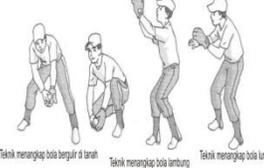
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar throwing (memukul) (satu gerakan melempar dengan bola)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan satu gerakan melempar dengan bola sesuai dengan kelompoknya	 
---	--	---	---	--

### Tugas Pembelajaran 3 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Penguasaan gerak melempar (permainan lempar bola ke target)	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan 1, kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka buat	
3	Melakukan gerak dasar <i>throwing</i> (melempar) (gerakan melempar sesungguhnya dengan bola)	Sebagai fasilitator, dan melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran Dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Yaitu gerakan melempar sesungguhnya dengan bola sesuai dengan kelompoknya	 

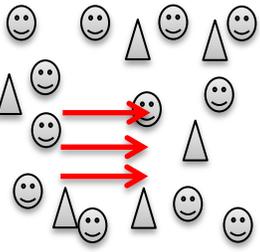
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar throwing (melempar) (gerakan melempar sesungguhnya dengan bola)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan gerakan melempar sesungguhnya dengan bola sesuai dengan kelompoknya	
---	---	---	---	---

#### Tugas Pembelajaran 4 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Game Penguasaan gerak menangkap dan menepuk ekor ular	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian setiap kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan gerak dasar catch (menangkap) (menangkap bola atas)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Menangkap bola atas sesuai dengan kelompoknya	<p data-bbox="1159 1262 1289 1276">Macam-macam teknik menangkap</p> 

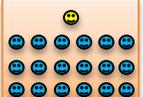
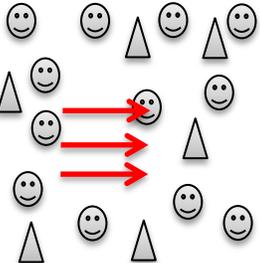
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar catch (menangkap) (menangkap bola atas)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan tangkapan bola atas sesuai dengan kelompoknya	 <p>Macam-macam teknik menangkap</p> <p>Teknik menangkap bola berturut di tanah    Teknik menangkap bola melambung    Teknik menangkap bola lurus</p>
---	---	---	---	--

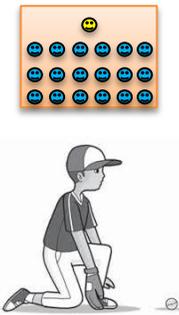
### Tugas Pembelajaran 5 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Permainan eleven catch and throw	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka buat.	
3	Melakukan gerak dasar catch (menangkap) (menangkap bola bawah)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran Dan 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Menangkap bola bawah sesuai dengan kelompoknya	

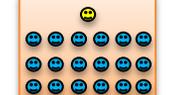
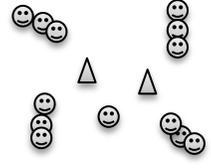
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar melakukan catch (menangkap) (menangkap bola bawah)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarka koresksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan gerak dasar menangkap bola bawah sesuai dengan kelompoknya	
---	--	---	--	---

### Tugas Pembelajaran 6 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Permainan pemanasan 5x3	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan.	
3	Melakukan Gerak Dasar catch (menangkap) (menangkap bola pantul)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran Dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Menangkap bola pantul sesuai dengan kelompoknya	

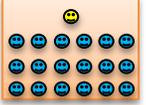
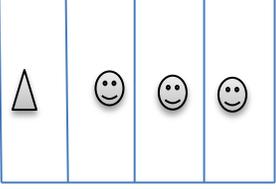
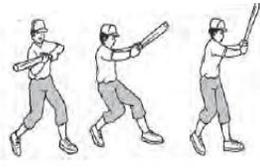
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar melakukan catch	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarka koresksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan tangkapan bola pantul sesuai dengan kelompoknya	
---	---	---	---	---

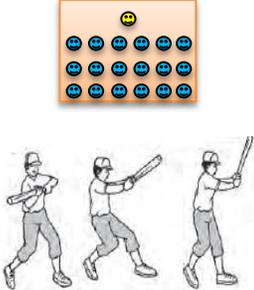
### Tugas Pembelajaran 7 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Permainan pemanasan kucing hinggap	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan gerak dasar batting (memukul) (cara memegang bat dan kordinasi putaran pinggang dengan tangan)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Cara memegang bat dan kordinasi putaran pinggang dan tangan sesuai dengan kelompoknya	 <p>Macam-macam teknik memukul bola dengan ayunan</p> <p>Teknik memukul bola dengan ayunan</p> <p>Teknik memukul bola tanpa ayunan</p>

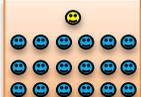
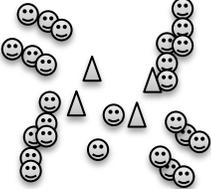
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar batting (memukul) (cara memegang bat dan kordinasi putaran pinggang dengan tangan)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koresksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan cara memegang bat dan kordinasi putaran pinggang dengan tangan sesuai dengan kelompoknya	
---	--	---	---	---

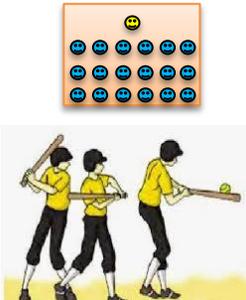
### Tugas Pembelajaran 8 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Permainan zona cathing	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan gerak dasar batting (memukul) (melakukan swing kosong)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Melakukan swing kosong sesuai dengan kelompoknya	

4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar batting (memukul) (melakukan swing kosong)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan swing kosong sesuai dengan kelompoknya	
---	--	---	--	---

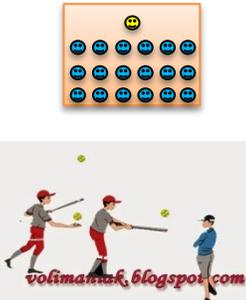
### Tugas Pembelajaran 9 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Permainan 5 vs 5	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan gerak dasar batting (memukul) (toss ball)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Toss ball sesuai dengan kelompoknya	

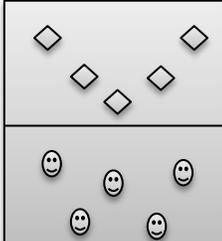
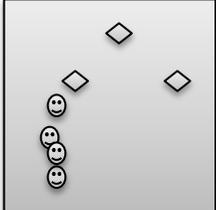
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar melakukan batting (memukul) (toss ball)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarka koresksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan toss ball sesuai dengan kelompoknya	
---	---	---	---	---

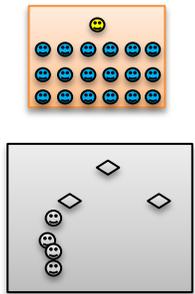
### Tugas Pembelajaran 10 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	Berburu kijang	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan gerak dasar batting (memukul) (fungo batting)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Fungo batting sesuai dengan kelompoknya	

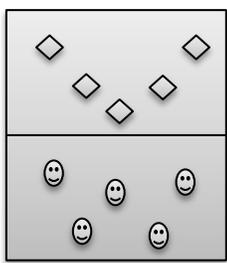
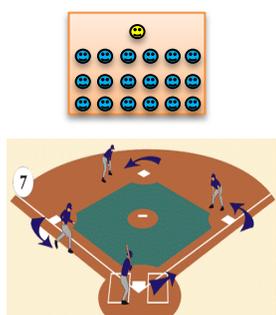
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar batting (memukul) (fungo batting)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan fungo batting sesuai dengan kelompoknya	
---	---	---	---	---

### Tugas Pembelajaran 11 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	End zone game	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan base running (lari ke base 1)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Base running (lari ke base 1) sesuai dengan kelompoknya	

4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar melakukan base running (lari ke base 1)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan base running (lari ke base 1) sesuai dengan kelompoknya	
---	---	---	---	---

### Tugas Pembelajaran 12 (70 menit)

No.	Kegiatan	Tugas Guru	Tugas Siswa	Formasi
1	Pemaparan	Menjelaskan mengenai permainan softball	Mendengarkan penjelasan dari guru	
2	End zone game	Menjelaskan permainan secara jelas dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa diberikan kebebasan dalam melakukan permainan kemudian kelompok mempersentasikan permainan yang telah mereka lakukan	
3	Melakukan base running (lari ke base 1,2,3 dan home)	Sebagai fasilitator, melakukan pengawasan dalam proses pembelajaran dan membagi menjadi 4 kelompok yang mana di dalam setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang heterogen	Siswa mengikuti dan melakukan tugas gerak Base running (lari ke base 1,2,3 dan home) sesuai dengan kelompoknya	
4	Evaluasi pembelajaran gerak dasar melakukan base running (lari ke base 1,2,3 dan home)	Mengoreksi gerakan yang salah serta memberi masukan-masukan	Mendengarkan koreksi serta masukan-masukan yang diberikan oleh guru serta siswa kembali melakukan base running (lari ke base 1,2,3 dan home) sesuai dengan kelompoknya	

### Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

#### 1. Evaluasi

Memberikan evaluasi keseluruhan dimulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran terhadap gerak yang dilakukan maupun aspek-aspek yang terkandung dalam penjas dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari baik dilingkungan sekolah ataupun lingkungan masyarakat

#### 2. Tindak lanjut

Guru memberikan pemahaman tindak lanjut tentang pembelajaran yang dilakukan agar menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya serta diharapkan siswa dapat memberikan pengalaman kepada siswa lainnya.

#### 3. Berbaris, berhitungm berdoa dan bubar

### H. Alat dan sumber belajar

#### 1. Alat :

1. Lapangan
2. Cons, Peluit, dan media pembelajaran lainnya

#### 2. Sumber belajar

“Buku permainan softball”

### I. Penilaian

#### Tes Keterampilan (Psikomotor)

melakukan teknik dasar menangkap unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan.

#### 1. Tabel penilaian menangkap bola

Tahapan gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Berdiri seperti stance				
	2	Posisi badan tidak kaku (luwes)				
	3	Jari-jari tangan terbuka				
	4	Kedua lengan dalam posisi				
	5	Posisi sikut agak bengkok				
Pelaksanaan	6	Pada waktu menangkap bola kedua tangan mengikuti gerakan bola				
	7	Usahakan bola ditangkap didepan dada				
	8	Perhatian tertuju pada bola				
Gerak lanjut	10	Perhatikan kecepatan bola				
Nilai proses (jumlah skor siswa)						
Skor maksimal			36			

## Kriteria penilaian menangkap (catch) dalam permainan softball

Presentasi	Rentang Skor	Nilai menangkap
80 – 100%	29 – 36	Baik sekali
66 – 79%	24 – 28	Baik
56 – 65%	20 – 23	Cukup
41 – 55%	15 – 19	Kuang
0 – 40%	0 – 14	Kurang sekali

Nurhasan (2013, hlm.190)

## 2. Tabel penilaian melempar (throwing)

Tahapan gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Posisi siap, kaki dibuka selebar bahu dengan jari terbuka				
	2	Kedua kaki lutut ditekuk posisi badan ditahan agak rendah				
	3	Peganglah bola, oleh kedua tangan dengan menggunakan 3 jari				
	4	Kedua sikut dibengkokan dan sedikit membuka				
	5	Pandangan kedepan arah lajunya bola				
Pelaksanaan	6	Lecutkan bola kedepan bersamaan dengan meluruskan sikut				
	7	Pindahkan titik berat badan dicondongkan kedepan				
	8	Setelah melepas bola telapak tangan kiri tarik ke depan dada				
	9	Langkahkan satu kaki ke depan				
Gerak lanjut	10	Memperhatikan bola ke arah sasaran				
	11	Bola gerak ke arah sasaran				
Nilai proses (jumlah skor siswa)						
Skor maksimal			44			

Nurhasan (2013, hlm. 189-190)

## Kriteria penilaian melempar (throwing)

Presentasi	Rentang Skor	Nilai melempar
80 – 100%	34 – 44	Baik sekali
66 – 79%	27 – 33	Baik
56 – 65%	25 – 26	Cukup
41 – 55%	18 – 24	Kuang
0 – 40%	0 – 17	Kurang sekali

## 1. Tabel penilaian memukul bola

Tahapan gerak	No	Kriteria Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
Persiapan	1	Posisi berdiri di dalam batter box				
	2	Salah satu kaki berada didepan				
	3	Sikap lengan saat memegang bat				
	4	Pandangan pada waktu bola akan dilempar pitcher				
	5	Makin lama pandangan diubah melihat bola yang datang ke arah batter box				
Pelaksanaan	6	Gerakan swing memukul				
	7	Saat melakukan batting badan direndahkan				
	8	Posisi kepala pada saat swing				
	9	Lengan kanan tegak lurus saat swing				
Gerak lanjut	10	Memperhatikan bola hasil pukulan				
	11	Posisi saat siap untuk berlari menuju base 1				
	12	Gerakan lari ke base				
Nilai proses (jumlah skor siswa)						
Skor maksimal			48			

Nurhasan (2013, hlm. 195)

## Kriteria penilaian memukul bola

Presentasi	Rentang Skor	Nilai Memukul
80 – 100%	38 – 48	Baik sekali
66 – 79%	32 – 37	Baik
56 – 65%	27 – 31	Cukup
41 – 55%	20 – 26	Kuang
0 – 40%	0 – 19	Kurang sekali

Nurhasan (2013, hlm. 95)

Bandung, Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Penjaskes SMA BPI 1

Guru Praktek Penjaskes

---

NIP.

Ihsan Mustaqim

NIM 1100253