

Lampiran 3**Program Latihan**

Sekolah : SD Ananda Islamic School

Kelas : IV

Alokasi waktu : 15.00 – 17.00 wib

Standar kompetensi : Mempraktekkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung

Kompetensi Dasar : Mempraktekkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Indikator : Lempar tangkap bola tangan dengan teknik yang benar

A. Tujuan pembelajaran : Meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan keterampilan lempar tangkap bola tangan

B. Materi : Lempar tangkap bola tangan

C. Metode pembelajaran : Metode bermain

D. Langkah-langkah kegiatan belajar

1. Pendahuluan : Kegiatan awal (15 menit)

- Siswa dibariskan untuk berdoa
- Guru menjelaskan materi, tujuan pembelajaran dan langkah pembelajaran
- Pengulangan materi yang diberikan dipertemuan sebelumnya
- Melakukan gerakan pemanasan dengan jogging keliling lapangan sebanyak 5 kali

2. Inti : kegiatan pembelajaran inti (40 menit)

- Melakukan gerakan lempar tangkap berpasangan yang telah diajarkan pertemuan sebelumnya
- Melakukan gerakan lempar tangkap dengan media dinding
- Melakukan gerakan lempar tangkap dengan bermain lempar bola ke dinding jarak 4 meter dengan target dalam waktu 3 menit
- Guru memantau pergerakan siswa dan menjelaskan gerakan yang benar terhadap siswa yang masih kesulitan dalam melakukan lemparan

- Guru menanyakan tentang hal-hal yang belum diketahui siswa dan kesulitan yang dirasakan siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan yang terjadi pada pembelajaran

3. Penutup : Kegiatan penutup (15 menit)

- Guru memberikan gerakan pendinginan ringan, siswa melakukan jogging 2 keliling lapangan, lalu melakukan gerakan pendinginan berpasangan.
- Guru membariskan siswa dan menutup pembelajaran dengan berdoa.

E. Sumber bahan dan alat : 1) lapangan, 2) bola, 3) pluit, 4) dinding