

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SMP : SMP Negeri 1 Puring
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2015/ 2016

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator

Psikomotor

- Melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan baik dan benar.
- Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

Kognitif

- Mengetahui teknik dasar *passing* bawah bola voli yang baik dan benar.

Afektif

- Dapat melakukan teknik *passing* bawah bola voli dengan penuh percaya diri dan saling menghargai.

D. Alokasi Waktu

1x 2 x 45 menit (1 x pertemuan).

E. Tujuan Pembelajaran Khusus

Psikomotor

- Siswa dapat melakuk *passing* bawah dengan baik dan benar.
- Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Kognitif

- Siswa dapat mengetahui teknik dasar *passing* bawah bola voli yang baik dan benar.

Afektif

- Siswa dapat melakukan teknik *passing* bawah bola voli dengan penuh percaya diri dan saling menghargai.

F. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Voli

Passing bawah adalah *passing* yang dilakukan dengan teknik atas tanpa mengadakan gerakan terlebih dahulu. Pantulan bola sesudah di *passing* harus melambung tinggi ke arah depan atas (parabola).

- Bermain bola voli dengan peraturan sederhana secara kelompok.

G. Metode Pembelajaran

- *Inclusive* (cakupan)

Guru berperan sebagai pembuat keputusan dalam perencanaan, sedangkan peserta didik/ siswa menentukan pilihan terhadap kelompok kegiatan dalam pelaksanaan dan evaluasi

- Demonstrasi

Peragaan gerak langsung oleh guru

- *Part and whole*

Guru memberikan contoh gerakan bagian perbagian dari mudah ke sulit, siswa mengamati kemudian melakukan sesuai contoh

- *Reciprocal*

Kelas diorganisir dan dikondisikan dalam peran-peran tertentu (dibagi menjadi dua kelompok), ada peserta didik/ siswa yang berperan sebagai pelaku, dan sebagai observer (pengamat) terhadap aktivitas yang dilakukan oleh kelompok pelaku, sedangkan guru sebagai fasilitator.

Langkah-langkah Pembelajaran

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
A. Pendahuluan	<p>1. Siswa dipresensi dan dipimpin berdoa</p> 	2 menit	Komando
	<p>2. Siswa mendapatkan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan</p> 	3 menit	Komando
1. Stretching aktif posisi berdiri	<p>3. Siswa melakukan stretching aktif dengan berdiri</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menundukkan kepala dengan kedua tangan menekan bagian belakang kepala ke bawah  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menengadahkan kepala dengan dorongan kedua tangan pada dagu ke atas.  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kepala menoleh ke samping kiri, 	10 menit	Demonstrasi dan Komando

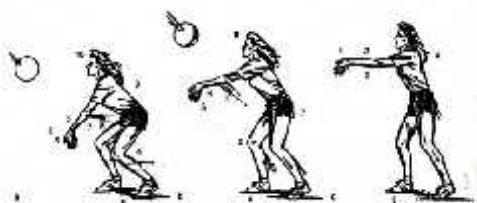
Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	<p>telapak tangan kanan menekan dagu bagian kanan, dan sebaliknya ke kiri.</p> 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mematahkan leher ke kanan dengan tarikan jari tangan kanan pada pelipis kiri, dan sebaliknya ke kiri. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lengan kanan menyilang ke kiri di depan dada, tangan kiri menekan siku kanan yang lurus di depan dada hingga terasa tarikan pada otot bahu kanan, dan sebaliknya. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdiri tegak, kaki jinjit kedua tangan dikaitakan dan dijulurkan ke atas. 		

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Badan membongkok, kaki kangkang dan kurus, kedua tangan yang saling mengait jarinya, kedua lengan dijulurkan lurus ke depan. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Badan membongkok, kaki kangkang dan lurus, kedua tangan yang saling mengait jarinya, kedua lengan dijulurkan lurus ke bawah. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaki kanan ditekuk di depan, kedua tangan memegang lutut, berdiri dengan kaki kiri dan sebaliknya. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaki kanan dilipat di depan seperti posisi bersila, kedua tangan memegang mata kaki, berdiri dengan kaki kiri dan sebaliknya. 		

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaki kanan ditekuk ke belakang menyentuh pantah, kedua tangan memegang mata kaki, berdiri dengan kaki kiri dan sebaliknya.  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dengan sikap kangkang lebar dengan kuda-kuda kaki kanan ke depan sedangkan kaki kiri lurus ke belakang, badan di tekan ke bawah sedangkan tangan kanan menekan pada paha kanan bagian bawah (di atas lutut), dan sebaliknya. 		
2. Kalestenik	<p>4. Siswa melakukan gerakan kalestenik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menundukkan kepala ke bawah 2x ke atas 2x  	5 menit	Demonstrasi dan Komando

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menolehkan kepala ke kanan 2x ke kiri 2x  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mematahkan kepala ke kanan 2x ke kiri 2x  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tangan di depan dada ditarik ke samping pendek 2x panjang 2x  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaki kanan di depan badan ditekan ke depan 2x dan berbalik kemudian ditekan ke depan 2x  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaki kangkang badan ditekan ke kanan 2x ke kiri 2x 		
B. Inti 1. Eksplorasi	1. Penjelasan teknik dasar <i>passing</i> bawah bola voli:	15 menit	Demonstrasi dan komando

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	<p>Persiapan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh b) Genggam jemari tangan c) Kaki dalam posisi merenggang dengan santai , bahu terbuka lebar d) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah e) Bentuk landasan dengan lengan f) Ibu jari sejajar g) Siku terkunci h) Lengan sejajar dengan paha i) Punggung lurus j) Mata mengikuti bola <p>Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Menerima bola di depan badan b) Sedikit mengulurkan kaki c) Tidak mengayunkan lengan d) Berat badan dialihkan ke depan e) Pukullah bola jauh dari badan f) Gerakkan landasan ke sasaran g) Pinggul bergerak ke depan h) Perhatikan saat bola menyentuh lengan <p>Gerak lanjutan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Jari tangan tetap digenggam b) Siku tetap terkunci c) Landasan mengikuti bola ke 		

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	<p>sasaran</p> <p>d) Lengan harus sejajar di bawah bahu</p> <p>e) Pindahkan berat badan ke arah sasaran</p> <p>f) Perhatikan bola bergerak ke sasaran</p> 		
	<p>2. Melakukan latihan <i>passing</i> bawah dengan posisi diam (perseorangan).</p> 	15 menit	<i>Pratice style</i>
	<p>3. Melakukan latihan <i>passing</i> bawah dengan berpasangan. Salah seorang menjadi pengumpulan. Dilakukan secara bergantian.</p>	15 menit	Komando dan <i>practice style</i>

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
			
2. Elaborasi	<p>a. Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan tanya jawab singkat tentang “perasaannya” selama melakukan gerakan teknik dasar <i>passing</i> bawah.</p> <p>b. Siswa mengamati demonstrasi temannya dalam gerakan teknik dasar <i>passing</i> bawah, (demo yang benar dan demo yang kurang benar). Guru membantu memfokuskan amatan pada kunci-kunci gerakan <i>passing</i> bawah.</p> <p>c. Setelah mengamati, siswa disuruh menyimpulkan sendiri kunci-kunci gerakan yang benar, kemudian dicobakan kembali dalam kelompok (minimal 3 kali mencoba)</p> <p>d. Guru memfasilitasi masing-masing kelompok dengan contoh rangkaian gerakan <i>passing</i> atas, kemudian menyuruh kelompok siswa untuk mendiskusikan urutkan gerakan tersebut sehingga</p>	10 Menit	<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p> <p><i>Practice style</i></p>

Tahapan	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode Pembelajaran
	<p>menjadi rangkaian gerakan passing bawah yang sistematis</p> <p>e. Secara berkelompok siswa mempraktikkan urutan gerakan yang telah dicontohkan guru, siswa yang lain sambil menunggu gilirannya. Ditugaskan menjadi pengamat dan membantu membetulkan gerakan temannya (bergantian)</p>		
3. Konfirmasi	1. Menjelang akhir latihan inti, guru melakukan refleksi dengan cara menyuruh siswa yang gerakannya benar untuk mendemonstrasikan, siswa lain mengamati dan mengidentifikasi kunci-kunci gerakan, serta melakukan tanya jawab	5 menit	Komando
C. Penutup	2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa	10 menit	Komando

H. Sumber Belajar

1. Lapangan bola voli
2. Bola voli
3. Net
4. Tiang
5. Buku referensi
6. Peluit

1. Penilaian

Teknik Penilaian

1. Tes Kinerja (Psikomotor)

Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan gerakan *passing* bawah dengan benar selama 1 menit

Adapun rentang nilai yang didapat sebagai berikut:

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 5-10

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____ X 40%

Jumlah skor maksimal

2. Pengamatan Sikap (Afektif)

Mainkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati peraturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim, semangat, tanggung jawab dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek () pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek () mendapat nilai 10.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____ X 30%

Jumlah skor maksimal

3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Siswa diberi tugas berupa pertanyaan tulis/ lisan terkait dengan materi bola voli.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 5-10

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____ X 20%

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA BOLA VOLI

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
	1 (5-10)	2 (5-10)	3 (5-10)	4 (5-10)
1. Sikap awal 2. Posisi badan dan kaki 3. Perkenaan bola pada tangan 4. Gerak lanjutan				
Jumlah				
Jumlah (N1) maksimal= 40				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU (AFEKTIF) BOLA VOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ()
1. Bekerjasama dengan teman satu tim	
2. Semangat	
3. Tanggung jawab	
Jumlah	
Jumlah (N2) maksimal= 30	

RUBRIK PENILAIAN
PENGETAHUAN (KOGNITIF) BOLA VOLI

No	PERTANYAAN	Kualitas Jawaban	
		1 (5-10)	2 (5-10)
1	Jelaskan bagaimana sikap tubuh pada saat melakukan gerakan <i>passing</i> bawah bola voli !		
2	Jelaskan pengertian dari <i>passing</i> bawah!		
	Jumlah		
	Jumlah (N3) maksimal= 20		

Nilai akhir yang diperoleh siswa = N1+N2+N3

Guru Penjas SMP Negeri 1 Puring,

Puring, Februari 2016

Guru Praktikan,

Budiyono, S.Pd

Ahmad Chabib

NIP. 19650209 198803 2 009

NIM. 10601244094

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Puring

Kuat Adi Sudarko, S.Pd, M.Pd
NIP. 19701129 199412 1 001