





	e. Upacara Rutin Sekolah				1	1	1	1	1	1			6
	f. HUT NKRI 17 Agustus							3					3
<b>5</b>	<b>Program Tambahan</b>												
	a. Mengecat lapangan voli										4		4
	b. Mengawassi UTS										17		17
	c. Mengisi blangko SPP siswa					2							2
	d. Mengisi blangko Bantuan siswa						4						4
<b>JUMLAH JAM</b>													<b>282</b>

Pakem, 12 Juli 2016

Mengetahui

DPL-PPL  
Universitas Negeri Yogyakarta,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

-----  
NIP. 198207112008121003

Arian Nur Kusuma, S.Pd

-----

Muhamad Nasrulloh

-----  
NIM. 13601244072





Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**  
Untuk  
Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Muhamad Nasrulloh

NIM : 13601244072

Fak/Jur/Prodi : FIK / Pend. Olahraga / PJKR

Dosen Pamong PPL : Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

Nama Sekolah : SMK MUH PAKEM

Alamat Sekolah : Pakem, Sleman, DIY

Guru Pembimbing : Arian Nur Kusuma, S.Pd

Dosen Pembimbing : Fathan Nurcahyo, M.Or

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing telah mencapai 8 RPP		Rp 40.000,-		

2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar yang digunakan untuk kelas X dan XI		Rp25.000,-		
3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 6 kali pertemuan setiap kelas				
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan posttest				
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp150.000,-		

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.

Sleman, 16 Juli 2016

Mengetahui

DPL-PPL  
Universitas Negeri Yogyakarta,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

-----  
NIP. 198207112008121003

Arian Nur Kusuma, S.Pd

-----

Muhamad Nasrulloh

-----  
NIM. 13601244072

Format Observasi Pembelajaran

NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah Pakem  
 ALAMAT SEKOLAH : JL. Pakem-TuriKm 0,5 Pakem Binangun, Pakem, Sleman, DIY  
 TANGGAL OBSERVASI : 10 – 11 Juli 2016  
 PUKUL : 09.30-11.00  
 NAMA MAHASISWA : Muhamad Nasrulloh  
 NIM : 13601244072  
 PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Kurikulum 2013 (K13)	Kurikulum yang berlaku di SMK Muhammadiyah Pakem Sleman yaitu untuk kelas X Kurikulum 2013 (K13) dan untuk kelas XI dan XII kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Pembelajaran di sekolah ini berorientasi pada pendalaman materi melalui proses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.

2.	Silabus	Silabus disusun secara bersama-sama oleh guru mata pelajaran di suatu ruang tertentu agar siap digunakan sebagai acuan dalam KBM. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk tiap pertemuan. Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah cukup bagus.
B. Proses Pembelajaran		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam, kemudian mengabsen siswa untuk mengetahui apakah ada siswa yang tidak masuk. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa kembali ingat.
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara keseluruhan tentang materi yang diberikan dan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.

3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal).
4.	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan guru adalah bahasa indonesia dalam menyampaikan materi pembelajaran.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan porsinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata “ya bagus”.

		Intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan contoh.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan oleh adalah peralatan olahraga yang tersedia.
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dengan dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk ujian gerak dasar dan kebugaran.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan benar. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan ringan.
C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, hampir

		semua siswa memperhatikan guruyang sedang mengajar di depan. Hal iniditunjang juga dengan jumlah murid yang sedikit, sehingga keadaan kelas menjadi kondusif. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti mendatangi guru untuk bertanya.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar sekolah memiliki kecenderungan berkelompok. Siswa antusias ketika mengikuti pembelajaran di luar kelas.

Sleman, September 2015

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Arian Nur Kusuma, S. Pd.

Muhamad Nasrulloh

NIM. 13601244072

**JADWAL PELAJARAN OLAH RAGA**  
**SMK Muhammadiyah Pakem**

<b>Jam ke-</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jum'at</b>	
1	<b>X A TKR</b>	<b>XC TKR</b>	<b>X E TKR</b>	<b>X B TKR</b>	<b>X D TKR</b>	<b>J U M L A H</b>
2	<b>X A TKR</b>	<b>XC TKR</b>	<b>X E TKR</b>	<b>X B TKR</b>	<b>X D TKR</b>	
3	<b>X A TKR</b>	<b>XC TKR</b>	<b>X E TKR</b>	<b>X B TKR</b>	<b>X D TKR</b>	
4	-	-	-	-		
5	-	-	-	-	-	
6	-	-	-	-	-	
7	-	-	-	-	-	
8	<b>X PS</b>	<b>X TGB</b>	<b>X A TSM</b>	<b>X B TSM</b>	-	<b>J A M</b>
9	<b>X PS</b>	<b>X TGB</b>	<b>X A TSM</b>	<b>X B TSM</b>	-	
10	<b>X PS</b>	<b>X TGB</b>	<b>X A TSM</b>	<b>X B TSM</b>	-	
<b>Jml</b>	<b>270'</b>	<b>270'</b>	<b>270'</b>	<b>270'</b>	<b>135,</b>	<b>1215' (20,15 jam)</b>

# **RPP**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP) K 13**

**BOLA VOLI**

**(Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah : PPL )**

**Dosen : Fathan Nur Cahyo, M. Or.**

---



**Disusun Oleh :**

**Muhamad Nasrulloh ( 13601244072)**

**PJKR E 2013**

**SMK MUHAMMADIYAH PAKEM**

**Jl. Pakem – Turi Km. 0,5 Pakem, Sleman, Yogyakarta**

**2016**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK Muh Paakem
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil)
<b>Materi Pokok</b>	: Bola voli (Passing bawah)
<b>Pertemuan ke</b>	: 1
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit
<b>Ketarampilan Mengajar</b>	: keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, keterampilan mengelola kelas, keterampilan memberi penguatan dan keterampilan mengevaluasi.

---

---

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya .
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia .
3. Memahami, menerapkan, dan menjelaskan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah .
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan .

#### B. Kompetensi Dasar

KI	Kompetensi Dasar
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
2 3	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan
4	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan

5	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik
---	--

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
4. Menjelaskan Macam-macam tehnik dasar Permainan bola besar (Bola Voli )

### D. Tujuan Pembelajaran:

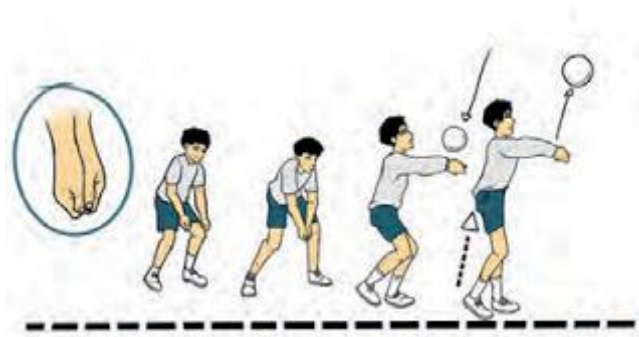
Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menjelaskan teknik dasar passing atas bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing bawah
7. Melakukan teknik dasar passing bawah bola voli.
8. Melakukan teknik dasar passing bawah melalui permainan

### E. Materi Pembelajaran

Passing bawah merupakan teknik dasar bolavoli. Teknik ini di gunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam permainan bola voli.

#### Cara melakukan passing bawah:



### 1) Sikap permulaan

- a) Berdiri seimbang kedua kaki dibuka selebar bahu
- b) Lutut sedikit ditekuk, badan agak condong ke depan
- c) Pandangan ke arah bola
- d) perkenaan bola adalah pada bidang datar lengan bawah.

### 2) Gerakan

- a) Dorongan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah tengah badan.
- c) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

### 3) Sikap akhir

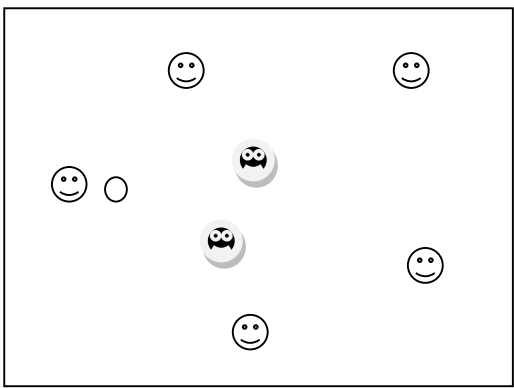
- a) Tumit terangkat dari lantai.
- b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

#### F. Metode pembelajaran

- Metode latihan
- Metode resiprokal

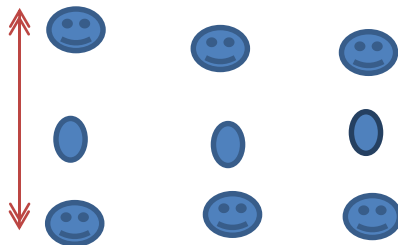
#### G. Langkah-langkah pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<b>A. Kegiatan Awal / Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris ,berdoa,presensi dan apersepsi</li><li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li><li>• Apersepsi</li><li>• Guru memberian apersepsi kepada peserta didik</li><li>• Menanyakan cabang olahraga yang menggunakan net, dan memancing siswa untuk menjawab ada berapa cabang olahraga yang menggunakan net, maka siswa akan menyebutkan beberapa permainan yang menggunakan net diataranya, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, sepak takraw, dll. Kemudian guru mmenjawab nah pada pembelajaran hari ini akan belajar bola voli, dilanjut guru menanyakan lagi</li></ul>	<b>15 MENIT</b>

	<p>bagaimana cara memainkan bola voli, siswa menjawab mash, pasing block, dll. nah pada pembelajaran pagi hari ini adalah pasing atas bola voli.</p> <p>-pemanasan : jogging sambil straching menggerakkan tangan, buka tutup, later i dan s , dilanjut lari bolak balik sambil angkat kaki ke belakang, kaki ke depan, angkat kaki ke depan dan ayunkan ke samping, lari samping sambil liukkan badan.</p> <p>-Pemanasan dengan permainan</p>	
	<p>Nama permainan “<b>kucing-kucingan</b>”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari 10 siswa 2 sebagai oerebut bola, 8 sebagai pemegang bola.</li> <li>• Ukuran lapangan 10x10m</li> <li>• Pemegang bola harus memindahkan dengan cara passing bawah, maksimal 3 kali timangan sebelum mengoper</li> <li>• Jika bola terkena oleh penjaga, pemegang bola yang salah langsung berganti menjadi penjaga.</li> </ul> <p>Gambar :</p> <p style="text-align: center;">10 m</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">10 m</div>  </div> <p>Ket : ☺ Pemegang bola  ☹ Penjaga  ○ Bola</p>	

<p><b>B.KEGIATAN INTI</b></p>	<p><b>1. MENGAMATI</b></p> <p>a. Membaca sumber referensi yang berkaitan dengan olahraga bola voli</p> <p>b. Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</p> <p>c. Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli ( pasing bawah).</p> <p><b>2. MENANYA</b></p> <p>-Peserta didik mendiskusikan bagaimana teknik pasing atas yang benar dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan pasing atas dan membuat kesimpulannya. Guru memberikan pertanyaan kepada siswa : Apakah posisi tangan, kaki, dan pandangan mata mempengaruhi pergerakan bola voli saat melakukan pasing bawah?</p> <p><b>3.MENGEKSPLORASI</b></p> <p>a. siswa dibagi menjadi 2 shaf, dan saling berhadapan, shaf 1 membawa bola kemudian memantulkan bola ke tanah 1 kali dengan jarak 0.5m, kemudian lanjut pasing bawah dan 10 x pantulan, secara bergantian, temenya mengamati. (2 set).</p> <p>Gbr.</p>	<p><b>110 MENIT</b></p>
-------------------------------	---	-------------------------

formasi utara-selatan



Keterangan gambar:

Bola voli



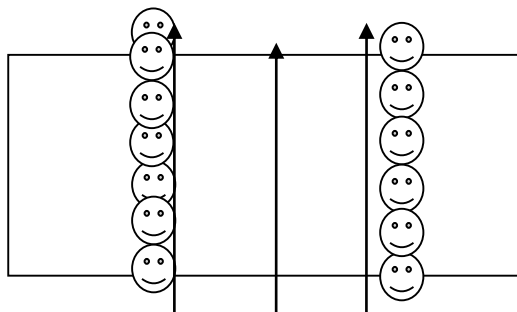
Siswa



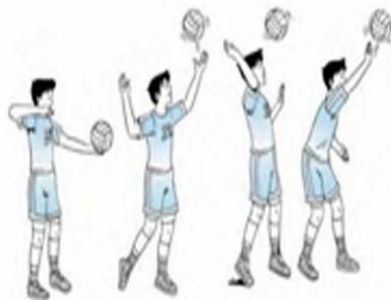
- b. siswa dibagi menjadi 2 shaf, dan saling berhadapan, shaf 1 membawa bola kemudian melempar setinggi kepala/paraball pasanganya dan pasanganya melakukan passing bawah lakukan 10 x, dengan jarak 3 mter, kemudian perlebar 5 m, lakukan bergantian (2 set)
- c. Berpasangan saling melakukan passing bawah dengan jarak 3 m, kemudian perlebar 5 meter. Dan dilanjut dengan melewatkan bola diatas net dengan cara estafet kebelakang dan berpasangan.
- d. Guru menyuruh siswa melakukan teknik dasar passing bawah bola volley secara berpasangan
- e. Siswa dibagi menjadi dua
- f. Satu kelompok berada d garis serangi sisi lapangan,satu kelompok lainnya berada di garis serang sisi lapangan lainnya
- g. Lakukan passing bawah melewati net

Gambar :

Garis serang Net Garis serang



- h. Siswa diberi teknik cara servis Sebelum bermain dan mempraktikanya di lapangan.



#### 4.MENGASOSIASI

- Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (pasing bawah) dengan benar dan membuat kesimpulannya
- Menemukan hubungan perkenaan bola pada lengan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan pasing bawah.
- Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (pasing bawah) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

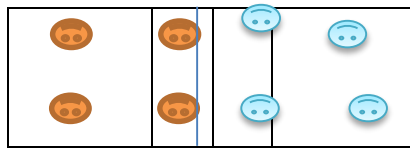
#### 5. MENGOMUNIKASIKAN

- a. Siswa dapat menerapkan keterampilan pasing atas ke dalam permainan bola voli



yang dimodifikasi serta menunjukkan bertanggung jawab , sportif, kerjasama, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Game kecil : Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Peraturanya 6 vs 6 atau menyesuaikan siswa. Game lebih difokuskan pada pasing bawah, harus ada 4 kali pasing bawah secara berurutan dan 3 kali pasing bebas (pasing atas, bawah,smash) batas penguasaan dalam 1 tim adalah 7 kali sentuhan. (game 10)

➤ Gambar

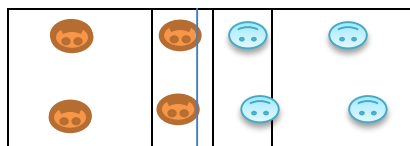


. ket.gambar

Tim  Tim B 

b. Game dengan peraturan yang sesungguhnya, siswa dibagi menjadi 2 tim. Dengan tiga kali sentuhan, boleh smash dan diakhiri dengan game 15

Gambar.



Ket.

 Tim A  Tim B

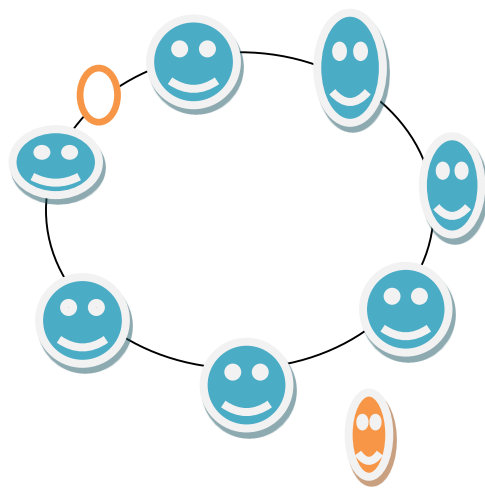
### C.PENUTUP

-Siswa di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down) .

-Siswa membuat lingkaran sambil berjalan,

**10  
MENIT**

kemudian guru memberikan 1 bola kepada siswa . Kemudian siswa melempar dan menangkap bola dengan menyebutkan nama terlebih dahulu sebelum melempar bola dan ditambah 1 bola lagi. Siswa yang melakukan kesalahan memimpin pendinginan dengan intruksi guru.



Keterangan gambar

Siswa:  bola:  Guru : 

-Guru memberikan evaluasi hasil pembelajaran, Peserta didik dibariskan 2 bersaf dan berhitung. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## G. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

- Lapangan bpla voli, Bola voli 5, net 1, cone , peluit.
- Media gambar

### 2 Sumber Belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

<http://www.volimaniak.com/2014/01/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>

## H. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK

#### BOLA VOLI, PASSING BAWAH

##### 1. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
1. Kerjasama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
Nilai = $\frac{\quad}{15} \times 100$

Keterangan:

- skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

## 2. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh

Nilai = \_\_\_\_\_ x 100

## 3. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Lakukan teknik dasar melakukan teknik dasar passing bawah

Penilaian keterampilan gerak					
Penilaian proses			Penilaian produk	Nilai akhir	Keterangan
Sikap tangan dan kaki persiapan (skor 3)	Teknik perkenaan dengan bola (skor 4)	Gerak lanjutan (skor 3)	Tes pukulan passing bawah		
.....	.....	.....	.....	.....	

**KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN**

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan passing bawah permainan Bola voli.

(Proses)

- Sikap awal

Skor 3 jika :

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- 2) kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 3) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan Gerak

Skor 4 : jika

- 1) Pandangan mata ke arah lajunya bola
- 2) Dorongkan kedua lengan searah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat darilantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan
- 3) perkenaan bola tepat pada bagian bawah, di atas pergelangan tangan.

Skor 3 : jika tiga kriteria di lakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satu pun kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan Akhir

Skor 3 : jika

- 1) Tumit terangkat pinggul
- 2) pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang di lakukan secara benar

Untuk ranah psikomotor di tambah dengan tes passing bawah dengan cara: melakukan passing bawah selama 1 menit dengan ketinggian minimal 1m, jika terlalu rendah tidak dihitung.

Criteria penilaian:	Sangat baik jika melakukan	> 50
	Baik jika melakukan	30 - 49
	Cukup jika melakukan	15 – 29
	Buruk jika melakukan	< 15

#### Rekapitulasi Penilaian Keseluruhan

No	Nama Peserta Didik	Aspek Aspek Penilaian			Paraf Guru
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1					
2					
dst					

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik ( AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

**Mengetahui**

**(Guru Pembimbing)**

Arian Nur Kusuma, S. Pd

.....

**Sleman,**

**(Mahasiswa)**

M. Nasrulloh

.....

Nim.13601244072

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK MUH. PAKEM
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Teknik Dasar Bola voli (pasing atas)
<b>Pertemuan ke</b>	: 2
<b>Materi</b>	: Bola Voli (Pasing Atas)
<b>Waktu</b>	: 3 X 45 menit
<b>Keterampilan mengajar</b>	: keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, keterampilan mengelola kelas, keterampilan memberi penguatan dan keterampilan mengevaluasi.

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar

KI	Kompetensi Dasar
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai

2	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
3	2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan
4	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan
5	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
4. Menjelaskan Macam-macam tehnik dasar Permainan bola besar (Bola Voli )

### D. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

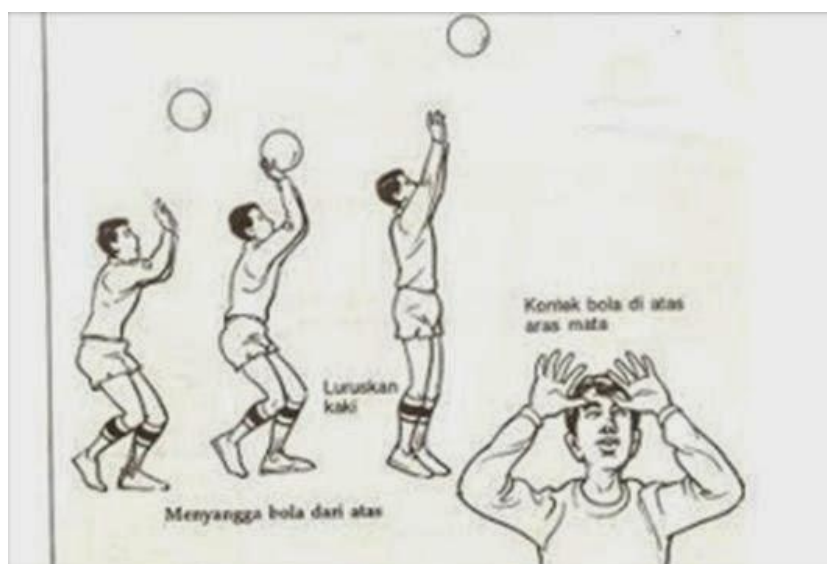
2. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
5. Menjelaskan teknik dasar passing atas bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing atas
7. Melakukan teknik dasar passing atas bola voli.
8. Melakukan teknik dasar passing atas melalui permainan

### D. Materi Pembelajaran :

#### 1. *Passing atas bola voli.*

- a. Cara melakukan passing atas:
  - 1) Sikap permulaan
    - a) Berdiri seimbang dengan tumpuan kedua kaki
    - b) Badan agak sedikit condong ke depan
    - c) Pandangan diarahkan pada bola

- d) Telapak tangan terbuka dan jari-jari tangan diregangkan, kedua ibu jari berdekatan dan membentuk huruf V terbalik.
- 2) Gerakan
- a) Dorongkan bola ke atas dengan menggunakan kedua siku hingga sikap lengan lurus
- b) Untuk menyempurnakan gerakan, ketika melakukan passing atas kedua lutut dan badan diluruskan.
- 3) Sikap akhir
- Sikap akhir diikuti dengan gerak lanjut oleh kedua lengan dan diikuti anggota tubuh lainnya.



### E. Metode Pembelajaran.

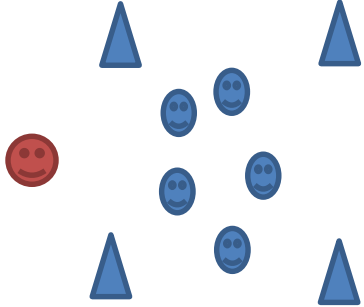



- Problem Solving ( pemecahan masalah )
- Latihan
- Resiprokal

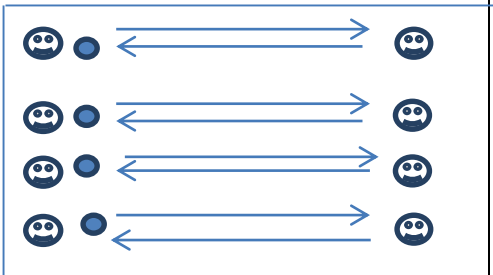
### F. Kegiatan Pembelajaran

NO	Kegiatan	Deskripsi	Waktu
1	PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris ,berdoa,presensi dan apresepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Apersepsi               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberian apresepsi</li> </ol> </li> </ul>	15 menit

		<p>kepada peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sebutkan permainan apa saja yang menggunakan net?</li> <li>Apakah anda mengenal yoendri kindelan Alvares atau Aji maulana?</li> <li>Dalam permainan bola voli menggunakan cara teknik apa saja untuk mendapatkan point ?. Kemudian guru mmenjawab nah pada pembelajaran hari ini akan belajar bola voli, dilanjut guru menanyakan lagi bagaimana cara memainkan bola voli, siswa menjawab mash, pasing block, dll. nah pada pembelajaran pagi hari ini adalah pasing atas bola voli.</li> </ol> <p>-pemanasan : Pemanasan dilakukan dengan cara statis, dinamis dan menggunakan permainan</p> <p>-Sebelum melakukan pemanasan siswa disuruh lari keliling lapangan 2x, selanjutnya dilanjutkan dengan pemanasan statis, dimulai dari kepala ditekan kebawah, keatas, samping kanan dan kiri, masing2 sebanyak 1 x 8 hitungan, lalu dilanjutkan dengan perenggangan jari2 tangan dengan hitungan 1 x 8, diteruskan kedua tangan saling dikaitkan lalu diregangkan keatas, kebawah,kesamping kanan dan kiri dengan hitungan 1 x 8 per gerakan. Lalu dilanjutkan dengan salah satu kaki diangkat dan ditekuk, kedepan,</p>	
--	--	--	--

		<p>samping, belakang kanan kiri dengan hitungan per gerakan 1x 8. Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dengan tangan digerakan silang didepan dada dan dibuka sebanyak 2 x 8 hitungan, lalu tangan diluruskan atas bawah dan diayun kebelakang 2 x 8 hitungan, kemudian tangan membentuk lurus s dan diayunkan 2 x 8 hitungan serta loncat tepuk dengan hitungan 2 x 8 hitungan. Dan dilanjutkan dengan permainan.</p> <p>-joging sambil straching menggerakan tangan, buka tutup, later i dan s , dilanjut lari bolak balik sambil angkat kaki ke belakang, kaki ke depan, angkat kaki ke depan dan ayunkan ke smping, lari samping sambil liukkan badan.</p> <p>-Pemanasan dengan permainan</p> <p>Kucing - Tikus</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf dan diberikan penjelasan tentang aturan permainan ini.</li> <li>2) Sebelumnya siswa melakukan hompimpa, untuk menentukan siswa yang menjadi kucing (orang jaga) 2 orang penjaga berada di luar lapangan dengan jarak 1 meter dari garis lapangan.</li> </ol>	
--	--	---	--

		<p>3) Gambar.</p>  <p>Keterangan gambar:</p> <p>Tikus </p> <p>Kucing </p> <p>cone </p>	
2	<p><b>INTI</b></p> <p><b>a. Mengamati</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Membaca sumber referensi yang berkaitan dengan olahraga bola voli</li> <li>➤ Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li> <li>➤ Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (pasing atas).</li> </ul>	110 menit
	<p><b>b. Menanya</b></p>	<p>.Peserta didik mendiskusikan bagaimana teknik passing atas yang benar dan memperbaiki kesalahan-</p>	

		<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan pasing atas dan membuat kesimpulannya. Guru memberikan pertanyaan kepada siswa : Apakah posisi jari, kaki, dan pandangan mata mempengaruhi pergerakan bola voli saat melakukan pasing atas?</p>	
	<p><b>c. Mengeksplorasi</b></p>	<p>➤ siswa dibagi menjadi 2 shaf, dan saling berhadapan, shaf 1 membawa bola kemudian memantulkan bola ke tanah dengan jarak 0.5m, dan 1 m, lakukan 20 x pantulan, secara bergantian, temenya mengamati. (2 set).</p> <p>Gambar</p>  <p style="text-align: center;">formasi utara-selatan</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">keterangan</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">siswa</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">😊</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">Bola</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">●</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">Arah Bola</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">↔</div> </div> <p>➤ siswa dibagi menjadi 2 shaf, dan saling berhadapan, shaf 1 membawa bola kemudian memantulkan bola ke atas kepala dengan jarak 0.5m, dan 1 m, lakukan 20 x pantulan, secara</p>	

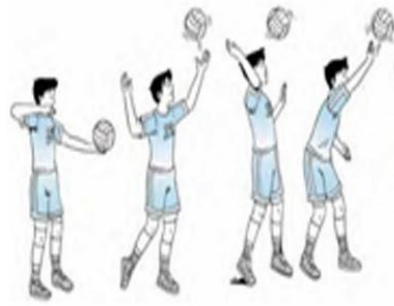
bergantian, temenya mengamati.

(2 set)

- siswa dibagi menjadi 2 shaf, dan saling berhadapan, shaf 1 membawa bola kemudian melempar setinggi atas kepala pasangannya dan pasangannya melakukan passing atas lakukan 10 x, dengan jarak 3 mter, kemudian diperlebar 5 m, lakukan bergantian (2 set)

- Berpasangan saling melakukan passing atas dengan jarak 3 m, kemudian diperlebar 5 meter. Dan dilanjutkan dengan melewatkan bola diatas net dengan cara estafet kebelakang dan berpasangan.

- Siswa diberi teknik cara servis yang benar dan akurat, dan mempraktikanya dilapngan.



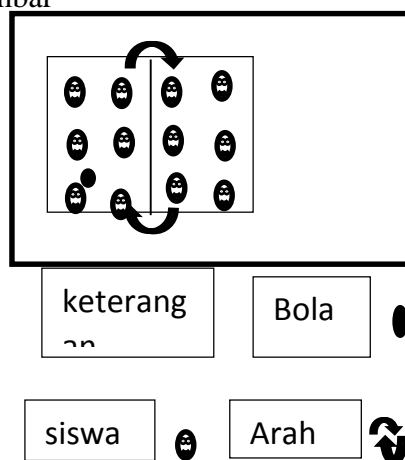
- Penerapan penilaian passing atas secara individu, dilakukan 1 menit.

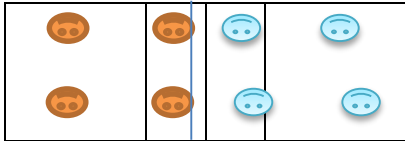


Peserta didik mencoba bermain dengan permainan bola voli yang telah dimodifikasi

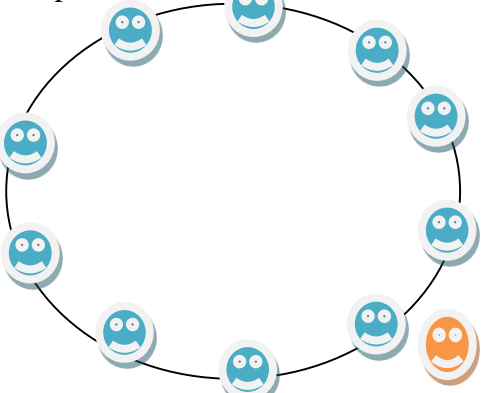
- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
- Menggunakan satu lapangan bola voly sebagai area permainan



- Setiap Kelompok berada di lapangan bola voli dengan dibatasi net
  - Servis dilakukan dari batas garis serang dengan cara passing atas yang diumpankan oleh temannya
  - Semua siswa harus ikut dalam permainan dan aktif dalam jalannya permainan
  - Setiap kelompok tidak dibatasi dalam melakukan passing atas, boleh mengumpankan keteman dahulu maupun langsung dipassing kedaerah lawan
  - Bola tidak boleh jatuh pada area lapangn sendiri,jika jatuh maka nilai untuk team lawan
  - Sebuah team akan mendapatkan point apabila berhasil memasukan bola kedaerah lawan dalam team tersebut tidak dapat mengembalikanya
- Permainan akan selesai jika ada sebuah team yang lebih dahulu mendapatkan 10 point

Gambar



	<p><b>d. Mengasosiasi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (pasing atas) dengan benar dan membuat kesimpulannya</li> <li>➤ Menemukan hubungan perkenaan bola dengan jari tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan pasing atas.</li> <li>➤ Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli ( pasing atas ) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>20 menit</p>
	<p>e. <b>Mengkomunikasikan</b></p>	<p>Siswa dapat menerapkan keterampilan pasing atas ke dalam permainan bola voli. dimodifikasi serta menunjukkan bertanggung jawab , sportif, kerjasama, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>-Game dengan peraturan yang sesungguhnya, siswa dibagi menjadi 2 tim. Dengan tiga kali sentuhan, boleh smash dan diakhiri dengan game 10.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ket. Tim A  Tim B </p>	<p>40 menit</p>

3	<b>PENUTUP</b>	<p>-Siswa di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down) .</p> <p>Permainan pendinginan : Cepat Kata</p> <p>Aturan Permainan :</p> <p>-Siswa disuruh untuk duduk melingkar, setelah itu guru menjelaskan tentang tata cara bermain, dalam permainan ini siswa hanya mendengarkan instruksi dari guru dan langsung memberikan respon reaksi dengan cepat, misal guru mengatakan mie ayam, maka siswa menjawab dengan yang berhubungan dan ada dalam mie ayam, contoh daging ayam, kuah, sayuran dll, itu sebagai contoh saja, jika ada yang menjawab dengan salah dan kelamaan berpikir, maka harus keluar dari permainan dan memberikan 1 contoh gerakan untuk pendinginan, dengan intruksi guru. kemudian kembali melanjutkan permainan dimulai dengan orang yang kalah tadi, begitu seterusnya, sampai siswa merasa rileks</p> 	10 menit
---	----------------	--	----------

		<p>Keterangan gambar</p> <p>Siswa:  Guru : </p> <p>-Guru memberikan evaluasi hasil pembelajaran, Peserta didik dibariskan 2 bersaf dan berhitung. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</p> <p>-Berdoa dan salam penutup siswa dibubarkan.</p>	
--	--	---	--

## G. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

- Lapangan bola voli, Bolavoli 7, net 1, cone 10, pluit.
- Media gambar

### 2. Sumber Belajar

<http://www.volimaniak.com/2014/01/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>

## H. Penilaian

### 1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

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 1.

**RUBRIK PENILAIAN  
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
<b>A. Sportif</b>	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
<b>B. Tanggung jawab</b>	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
<b>C. Disiplin</b>	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik ( AB)

78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

## 2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak pasing atas dalam permainan bola voli.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar pasing atas pada permainan bolavoli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan pasing atas pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar pasing atas pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan pasing atas dalam permainan bolavoli !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan pasing atas pada permainan bolavoli!					

Keterangan:

1. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
3. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar pasing atas

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

No	Nama Siswa	Cara melakukan sikap awal pasing atas				Cara melakukan gerakan pasing atas				Cara lanjutan akhir gerakan pasing atas				Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ				
1.																	
2.																	
3.																	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9</b>																	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

Keterangan.

**Sekor 3**, jika siswa mampu melakukan ketiga gerakan awalan, gerakan, dan akhiran dengan baik.

Sekor 2, jika siswa cukup baik dalam melakukan ketiga gerakan awalan, gerakan, dan akhiran.

Sekor 1, jika siswa kurang baik dalam melakukan gerakan sekap awal, gerakan pasing, dan akhiran.

## RUBRIK PENILAIAN PASING ATAS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	N		
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Salah satu Kaki didepan dengan santai	-	-	-
			- Lutut lurus relax	-	-	-
			- Salah satu kaki di depan	-	-	-
		2. Tangan	- Salah satu tangan terkuat	-	-	-
			- Telapak tangan dibuka	-	-	-
			- Posisi pantulan jari	-	-	-
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan sedikit bungkuk	-	-	-
			- Posisi badan relax	-	-	-
			- Pandangan ke depan	-	-	-
2	Pelaksanaan	2. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola	-	-	-
			- Kaki sedikit diulurkan	-	-	-
			- Lutut diluruskan	-	-	-
		2. Tangan	- Pantulkan bola jauh dari badan	-	-	-
			- Tangan lurus, jari tangan membuka	-	-	-
			- Perkenaan bola pada jari ke dua jari tangan tepat sejajar	-	-	-
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	-	-	-
			- Pinggul bergerak ke depan	-	-	-
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola	-	-	-
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	-	-	-
			- Lutut diluruskan	-	-	-
			- Kedua kaki	-	-	-
		2. Tangan	- Jari tangan dilepas	-	-	-
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran	-	-	-
			- Lengan sejajar di bawah bahu	-	-	-

		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	-	-	-
			- Badan diluruskan	-	-	-
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	-	-	-

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Penilaian produk/prestasi teknik dasar passing atas ketembok dalam 1 menit.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
48 – 60	45-60	100%	Sangat Baik
40-47	37-44	90%	Baik
25-39	22-36	80%	Cukup
15-24	12-21	70%	Kurang
<14	<12	60%	Kurang Sekali

Kriteria: 3 kriteria (sangat baik 40 kali ke atas, cukup baik 30 sampai 40, kurang baik 30 ke bawah)

- a. Sangat baik dengan skor 3, jika siswa mampu melakukan passing atas diatas 40 kali dalam 1 menit.
- b. Cukup baik dengan skor 2, jika siswa mampu melakukan passing atas 30 sampai 40 kali dalam 1 menit.
- c. Kurang baik dengan skor 1, jika siswa melakukan dibawah 30 kali dalam 1 menit.

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%

- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Sleman,**

**Mengetahui**

**(Guru Pembimbing)**

Arian Nur Kusuma, S. Pd

**(Mahasiswa)**

M. Nasrulloh

.....

Nim.13601244072

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### ( RPP )

Prodi/ Fakultas	: PJKR / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Semeste	: Satu (Ganjil)
Nama Sekolah	: SMK MUH. PAKEM
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester	: X / 1
Pertemuan ke-	: 1 ( satu )
Materi	: Sepak Bola ( <i>Dribbling</i> )
Alokasi Waktu	: 3x45Menit
Ketrampilan Mengajar	: Keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, Keterampilan Menjelaskan, keterampilan menggunakan alat dan media , dan keterampilan mengelola kelas..

#### A. Kompetensi Inti :

- KI. 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang di anutnya
- KI. 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli , gotong royong,kerja sam,toran,damai),santun responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap berbagai bagian dari solusii atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efekstif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI. 3. Memahami,menerapkan,menganalisis pengetahuan faktual,konseptual,prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan,teknologi,seni budaya,dan humanior dengan wawasan kemanusiaan,kebangsaan,kenegaraan,dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian,serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI. 4. Mengolah,menalar,dan ,menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan maupun menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

#### B. Kompetensi Dasar :

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kempuannya sebagai anugrah tuhan yang tidak ternilai
- 1.2. Tumbunhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina,sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.

- 2.1 Berprilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

### C. Indikator Pembelajaran :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
4. Menjelaskan Macam-macam tehnik dasar Permainan bola besar ( Sepak Bola )

### D. Tujuan Pembelajaran

1. Berdoa menurut agama masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain
4. Siswa dapat menyebutkan prosedural variasi menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dengan baik.
5. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

### E. Materi Pembelajaran

Menggiring bola (dribbling) pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, memecah lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya. Teknik-teknik dasar menggiring bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.



Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

b) Badan condong ke depan.

c) Letakkan bola di depan kaki kanan.

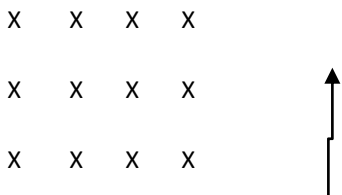
d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam, luar atau punggung kaki dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola. Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

## F. Metode Pembelajaran

1. Latihan (Practice)
2. Resiprokal

## G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI
<b>B. Kegiatan Awal / Pendahuluan 15 menit</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</li><li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>3. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik - Menanyakan siswa apakah di rumah punya Tv, kemudian apakah diantara kalian pernah nonton liga Bola baik Indonesia maupun luar, ketika kalian nonton di tv apakah kalian melihat pemain membawa bola ke depan, dengan cara apa pemain itu membawa bola ke depan, bisa menggiring bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dll. Itu kiranya kaitanya dengan materi yang akan dipelajari hari ini yaitu menggiring bola.</li><li>4. Peserta didik melakukan pemanasan. -Berlari mengelilingi lapangan, dilanjutkan dengan stretching. -Pemanasan khusus dengan lomba lari sambung beregu bola diberikan pada barisan paling belakang setelah itu sipemberi pindah ke barisan yang paling depan secara zig-zag. Dan mengembalikan bola ke belakang melewati selangkang kaki.</li></ol> <p>Gambar.</p>  <pre>X  X  X  X X  X  X  X X  X  X  X</pre> <p>The diagram shows a 3x4 grid of 'X' marks. To the right of the grid, there is a vertical line with an arrow pointing upwards, indicating a starting position or direction.</p>

X X X X

oX oX oX oX

**C. INTI**  
**110 Menit**

**1. Mengamati**

Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

Peserta didik berpasangan satu orang melakukan dan yang satu mengamati gerakan yang dilakukan oleh temannya tadi.

**2. Menanya**

Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara menggiring bola yang benar dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan dribbling dengan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Guru memberikan pertanyaan kepada siswa : Apakah posisi kaki mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan dribbling bola? Apakah perkenaan bola dengan kaki mempengaruhi jalannya bola saat menggiring bola?

**3. Mengeksplorasi**

a) Siswa membuat shaf dan setiap anak membawa bola. Siswa melakukan gerakan dribbling dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki secara berulang dengan jarak 3 meter.



b) Aktivitas bermain menggiring bola zig-zag menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri),

(1) persiapan, peserta didik berdiri pada garis start, dilakukan berkelompok 2-3 peserta didik/perkelompok, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik,

(2) pelaksanaan, lakukan gerak menggiring bola zig-zag

melewati cone yang telah terpasang.

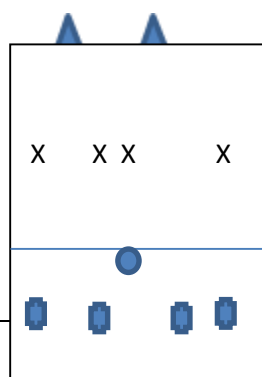


- c) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok membentuk berbanjar dengan jumlah kelompok yang sama. Setiap kelompok berlomba- lomba menggiring bola melewati cone secara zig – zag.



d. Game related

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Permainannya hampir sama dengan permainan sepakbola yang sesungguhnya yaitu mencetak bola ke gawang lawan. Tetapi peraturannya hanya boleh passing mendatar dan menggiring bola dan tanpa penjaga gawang. Tim yang paling banyak mencetak gol menjadi pemenang.






Ket.gambar

P dan L lapangan: 15x10 m

 : Tim A

X : Tim B

 : Bola

#### 4. Mengasosiasi

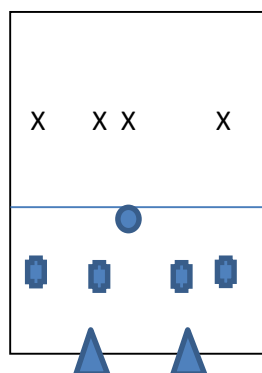
- a) Siswa dapat menemukan gerakan menggiring bola yang benar dan sesuai dengan kemampuannya sendiri.
- b) Siswa dapat mengetahui hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dan jalannya bola saat menggiring bola.

#### 5. Mengkomunikasikan

Siswa dapat menerapkan ketrampilan menggiring bola ke dalam permainan sepak dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan bertanggung jawab, sportif, kerjasama, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Permainannya adalah permainan sepakbola yang sesungguhnya yaitu mencetak bola ke gawang lawan. dan tanpa penjaga gawang. Boleh pasingn dribilng, shut, Tim yang paling banyak mencetak gol menjadi pemenang.


Gambar.



Ket.gambar

P dan L lapangan: 15x10 m

 : Tim A

 : Bola

X : Tim B

**D. Pendinginan**  
**10 Menit**

1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan

Pendinginan :

**Nama Permainan : Pindah Simpai**

Alat : Simpai

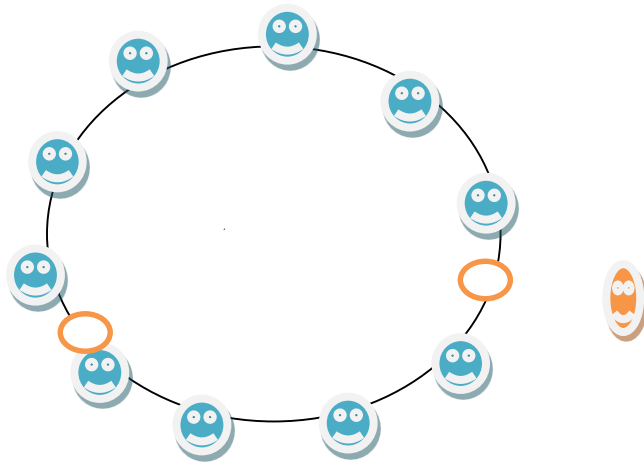
Tujuan :

- Melemaskan otot dan mengembalikan asam laktat kembali ke dalam otot.
- Menormalkan detak jantung seperti sebelum aktivitas.
- Mengurangi rasa letih setelah berolahraga.

Cara Melakukan :


1. Peserta didik membuat lingkaran dan tanganya saling berpegangan
2. Peserta didik harus memindahkan simpai dari peserta satu ke lainnya tanpa melepas tangan dengan gerakan yang rileks.
3. Dalam melakukan mmindah simpai menggunakan 2 simpai dengan satu per satu guru memberikan simpai.
4. Peserta didik yang mendapatkan 2 simpai, memasuki ketengah lingkaran untuk memimpin 2 gerakan pendinginan sesuai aba-aba dari guru.


Gambar



Keterangan gambar:

Siswa : 

Guru : 

Simpai: 

Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.



		pada saat menggiring bola					kaki,kaki dalam, kaki luar pada saat melakukan dribel					lanjutan akhir gerakan menggiring bola								
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika posisi kaki pada saat menggiring bola kurang tepat, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki kurang tepat, cara arah gerak bola pada saat menggiring kurang tepat sasaran.
- Skor 2 jika posisi kaki pada saat menggiring bola sudah cukup baik, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki sudah cukup tepat, cara arah gerak bola pada saat menggiring mendekati sasaran.
- Skor 3 jika posisi kaki pada saat menggiring bola sudah tepat, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki sudah tepat, cara arah gerak bola pada saat menggiring sudah tepat sasaran.
- Skor 4 jika posisi kaki pada saat menggiring bola sangat baik, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki sangat baik, cara arah gerak bola pada saat menggiring sangat baik.

**b. Tes Sikap (Afektif)**

penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai						Σ	N A
		Kerjas	Kejuju	Mengh	Seman	Percay	Sporti		

	ama			ran			argai			gat			a diri			vitas				
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																				
2.																				
3.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika siswa kurang: kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas
- Skor 2 jika siswa Mulai menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas
- Skor 3 jika siswa sudah menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas.

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																		
2.																		
3.																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

**Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepakbola!

2.	Jelaskan cara menggiring bola!
3.	Bagaimana cara menggiring bola untuk melewati lawan

**Keterangan:**

- Skor 1 jika siswa kurang aktif dalam menjawab soal
- Skor 2 jika siswa cukup aktif menjawab soal
- Skor 3 jika siswa aktif menjawab soal dengan tepat.

**2. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Sleman,**

**Mengetahui**

**Guru Pembimbing**

Arian Nur Kusuma, S. Pd

**(Mahasiswa)**

M. Nasrulloh

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**( RPP )**

Prodi/ Fakultas : PJKR / Fakultas Ilmu Keolahragaan

Semeste : Satu (Ganjil)

Nama Sekolah : SMK MUH. PAKEM

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester	: X / 1
Pertemuan ke-	: 2( Dua )
Materi	: Sepak Bola (Shooting)
Alokasi Waktu	: 3x45Menit
Ketrampilan Mengajar	: Keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, Keterampilan Menjelaskan, keterampilan menggunakan alat dan media , dan keterampilan mengelola kelas..

### **C. Kompetensi Inti :**

- KI. 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang di anutnya
- KI. 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli , gotong royong,kerja sam,toran,damai),santun responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap berbagai bagian dari solusii atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI. 3. Memahami,menerapkan,menganalisis pengetahuan faktual,konseptual,prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan,teknologi,seni budaya,dan humanior dengan wawasan kemanusiaan,kebangsaan,kenegaraan,dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian,serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI. 4. Mengolah,menalar,dan ,menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan maupun menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### **D. Kompetensi Dasar :**

- 1.3. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kempuannya sebagai anugrah tuhan yang tidak ternilai
- 1.4. Tumbunhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina,sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 2.1 Berprilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri,orang lain,dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

### **C. Indikator Pembelajaran :**

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
4. Menjelaskan Macam-macam tehnik dasar Permainan bola besar ( Sepak Bola )

#### D. Tujuan Pembelajaran

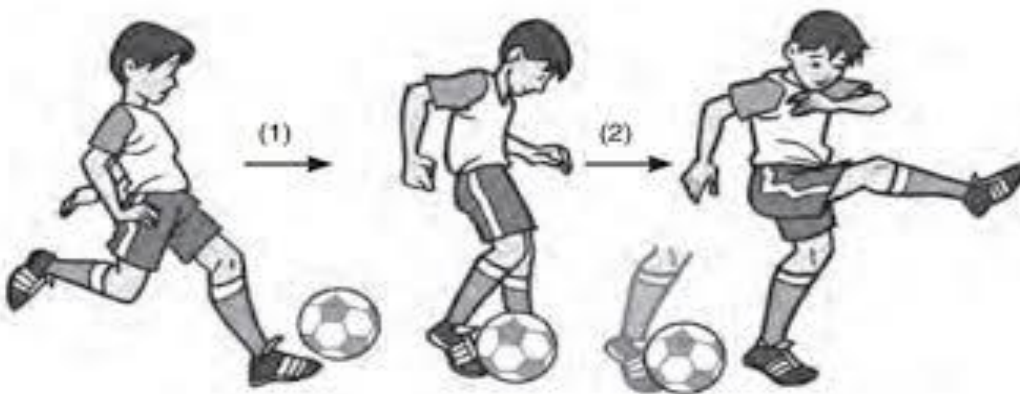
6. Berdoa menurut agama masing-masing.
7. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
8. Menunjukkan sikap tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain
9. Siswa dapat menyebutkan prosedural variasi menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dengan baik.
10. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

#### E. Materi Pembelajaran

**Shooting menggunakan punggung kaki adalah menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak goal.**

Karakteristik utama dalam permainan sepak bola adalah menendang. Adapun sebagai tujuan penting untuk menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak bola kearah gawang (shooting at the goal). Menelisik trik menendang bola dengan berbagai bagian dari kaki, maka menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya yaitu menendang bola dengan kaki sebelah dalam, menendang bola dengan kaki sebelah luar, dan menendang bola dengan punggung kaki.

Shooting menggunakan punggung kaki adalah menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak goal.



##### • Gerakan menendang bola dengan punggung kaki


- Ambil ancang-ancang 4 sampai 5 dibelakang bola
- Kaki lurus dengan bola
- Kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari-jari menghadap ke depan
- Badan sedikit condong ke depan

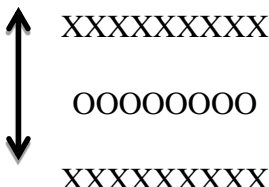
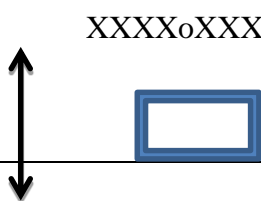
- Tekuk lutut ke belakang pada kaki yang digunakan untuk menendang dan punggung kaki menghadap ke depan.
- Kemudian ayunkan kaki yang ditarik ke belakang tadi ke depan hingga mengenai bola dengan punggung kaki menghadap ke depan

### F. Metode Pembelajaran

3. Latihan (Practice)
4. Resiprokal

### G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI
<p><b>E. Kegiatan Awal / Pendahuluan</b> <b>15 menit</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</li> <li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>7. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik Menanyakan siswa apakah di rumah punya Tv, kemudian apakah diantara kalian pernah nonton liga Bola baik Indonesia maupun luar, ketika kalian nonton di tv apakah kalian melihat pemain mencetak goal, dengan cara apa pemain itu mencetak goal, bisa heading, shooting, dll. Itu kiranya kaitanya dengan materi yang akan dipelajari hari ini yaitu shooting dengan bagian punggung kaki.</li> </ol> <p>Pemanasan</p> <p>Lari mengelilingi lapangan 2 x</p> <p>Peserta didik berbaris 3 shaf melakukan pemanasan statis dan dinamis kepala sampai tungkai seperti pada gambar dibawah.</p>  <p>Pemanasan dengan permainan “sentuh jongkok”</p> <p>Permainan tanpa menggunakan alat</p> <p>Buat lapangan dengan luas 10 x 10 meter</p> <p>Satu siswa menjadi siswa jaga untuk menyentuh temannya dengan berlari untuk menjadi siswa jaga</p> <p>Siswa yang bebas atau tidak jaga, saat akan disentuh boleh jongkok. Siswa yang jongkok tidak berhak untuk disentuh.</p> <p>Siswa yang jongkok dapat berdiri dan berlari kembali jika</p>

	<p>teman yang lainnya(yang tidak jaga) menyentuh siswa tersebut.</p> <p>Siswa yang terakhir jongkok saat permainan menjadi siswa yang jaga.</p>
<p><b>F. INTI</b> <b>110 Menit</b></p>	<p><b>6. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (shooting menggunakan punggung kaki) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</p> <p>Peserta didik berpasangan satu orang melakukan dan yang satu mengamati gerakan yang dilakukan oleh temannya tadi.</p> <p><b>7. Menanya</b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara shooting dengan punggung kaki yang benar dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan shooting dengan kaki bagian punggung, dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Guru memberikan pertanyaan kepada siswa : Apakah posisi kaki mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan shooting? Apakah perkenaan bola dengan kaki mempengaruhi jalannya bola saat menendang bola ke gawang?</p> <p><b>8. Mengeksplorasi</b></p> <p>a. Siswa membuat shaf berpasangan gunakan kaki punggung kemudian lakukan gerakan shooting ke arah pasanganya bergantian. Jarak 10 meter.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- Berpasangan melakukan shhoting kearah gawang kecil diantara temanya, lakukan punggung.Jarak 16 meter.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

O

XXXXoXXXXX

-Berpasangan satu mengoper pendek dan satu melakukan shooting ke arah gawang. Lakukan dengan jarak 16 meter.

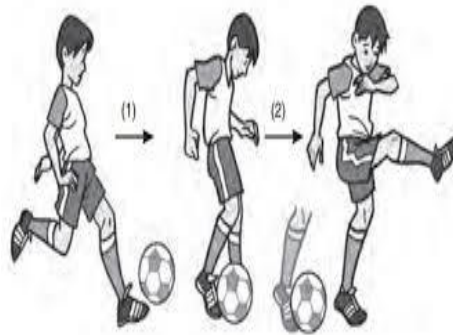


XO

XXXXXXXXXX

b. Aktivitas bermain -Shooting ke gawang besar secara individual dari 3 arah, depan, samping kanan, kiri gawang.

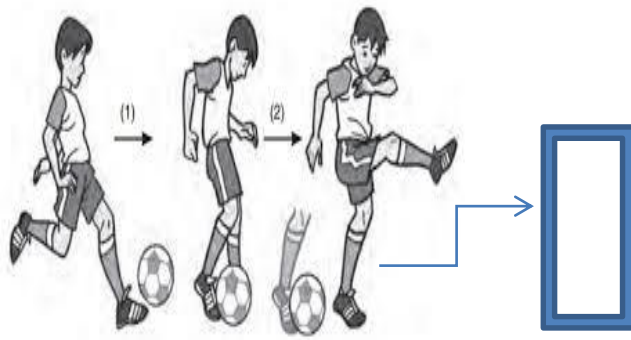
Dengan jarak 16.



XO XO XO

XXXXXXXXXX

-Siswa dibagi menjadi 2 kelompok membentuk berbanjar dengan jumlah kelompok yang sama. Setiap kelompok berlomba- lomba shooting ke gawang.



XO XO XO

XXXXXXXXXX

### 9. Mengasosiasi

- c) Siswa dapat menemukan gerakan menggiring bola yang benar dan sesuai dengan kemampuannya sendiri.
- d) Siswa dapat mengetahui hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dan jalannya bola saat menggiring bola.

### 10. Mengkomunikasikan

Siswa dapat menerapkan ketrampilan shooting bola ke dalam permainan sepak dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan bertanggung jawab, sportif, kerjasama, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

#### ➤ Game kecil

Modifikasi Permainan Sepakbola

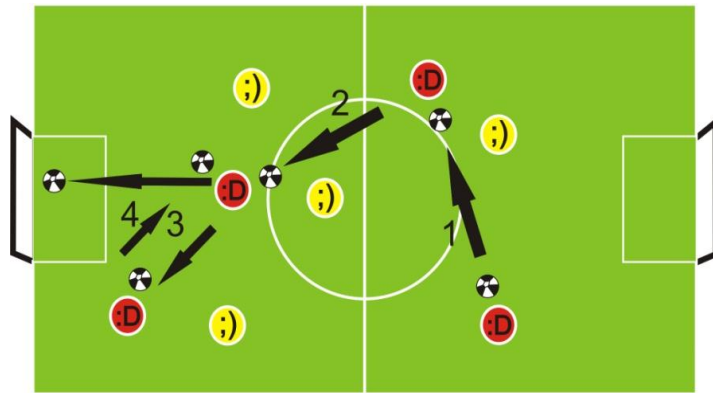
Cara bermain

- Permainan dengan anggota tim 4 lawan 4
- Permainan menggunakan 2 gawang dan tanpa kiper
- Pada permainan ini passing bola dibatasi, yaitu hanya dapat melakukan passing sebanyak 4 kali
- Setelah melakukan passing 4 kali maka tim yang menguasai bola harus menendang bola ke arah gawang untuk menetak angka

Aturan Permainan

- Tidak ada penalty dan tendangan sudut
- Handsball tetap berlaku dalam permainan ini
- Tetap ada lemparan ke dalam
- Tidak ada offside
- Deffens menggunakan deffens pasif atau tim yang tidak menguasai bola hanya membayangi saja tim yang menguasai bola

- Bola dianggap Gol ketika laju bola ke gawang tidak menyusur tanah (lambung)
- Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapat 1 point.

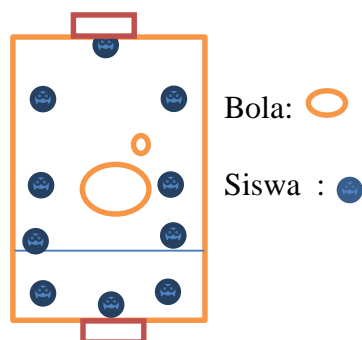


- P : Bagaimana tendangan yang bagus dalam sepak bola?  
J : Bola cepat dan terarah
- P : Jika posisi jauh dengan gawang maka menggunakan tendangan apa?  
J : tendangan dengan punggung kaki
- P : Apa tujuan permainan tadi?  
J : Mencetak Angka

-Modifikasi Permainan Sepakbola dengan permainan yang sesungguhnya.

#### Cara bermain

- Permainan dengan anggota tim 4 lawan 4
- Permainan menggunakan dua gawang dan 1 kiper tiap tim
- Permainan seperti permainan sepakbola sesungguhnya hanya saja lapangan dan jumlah pemain yang beda



#### Aturan permainan

- Menggunakan tendangan sudut dan lemparan ke dalam
- Tidak ada offside
- Handsball tetap berlaku

## G. Pendinginan

10 Menit

1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan

Pendinginan :

**Nama Permainan : Sambung kata**

Alat : bola

Tujuan :

-Melemaskan otot dan mengembalikan asam laktat kembali ke dalam otot.

-Menormalkan detak jantung seperti sebelum aktivitas.

-Mengurangi rasa letih setelah berolahraga.

Cara Melakukan :

- Melakukan Pendinginan Dengan Permainan

Cara Bermain

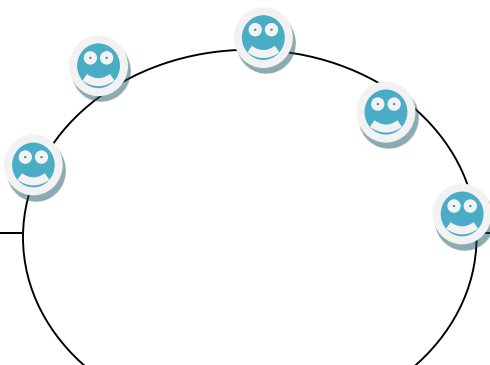
Siswa dibariskan melingkar menjadi satu kelompok, kemudian guru memberikan bola kepada siswa pertama dan guru menyebutkan kata misal nasi, maka murid yang dilempari bola tersebut harus meneruskan kata yang diberikan oleh guru, misal Nasi goreng kambing, kemudian siswa yang telah menyebutkan kata tersebut melemparkan bola kepada temannya, kemudian siswa yang menerima bola tersebut harus meneruskan kata terahir yang diucaokan oleh teman, misal Kambing makan rumput. Maka siswa yang dilempar bola harus meneruskan kata rumput. Lakukan secara terus menerus hingga semua siswa dapat mengucapkan kata yang diberikan oleh temannya.

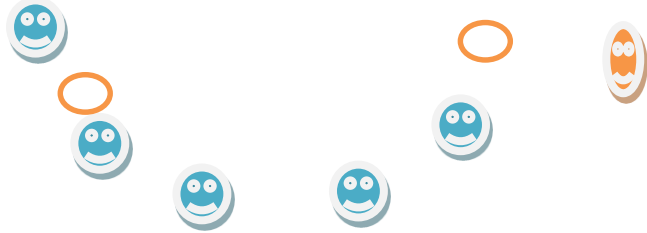



Aturan Permainan

- Pada saat merangkai kata siswa harus menyebutkan tiga kata yang baku dan kata tersebut harus bermakna dan nyambung.

- Jika siswa yang menerima bola tidak dapat merangkai kata, maka siswa tersebut diberi hukuman memimpin pendinginan dengan intruksi dari guru.

Gambar:



	 <p>Keterangan gambar:</p> <p>Siswa :  Guru : </p> <p>Simpai: </p> <p>Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi Proses: <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li> <li>Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental menendang bola ke gawang/shooting yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li> </ul> </li> </ul> <p>-Selanjutnya Siswa dibariskan, berhitung dan pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan siswa kembali ke kelas masing-masing dengan tertib.</p>
--	--

## J. Alat dan Sumber Belajar

### 3. Alat Pembelajaran :

- Bola Kaki standart 4
- Sepatu, peluit, cone 10
- Lapangan Sepak bola
- Media gambar

#### 4. Sumber Pembelajaran

- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X. Erlangga. Jakarta

#### K. Penilaian

##### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

##### a. Tes Keterampilan unjuk kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendanga dengan menggunakan punggung kaki,dengan unsur-unsur fariasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- penilaian proses teknik dasar permainan Sepak Bola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Cara meletakkan posisi kaki pada saat shooting bola					Letak dan perkenaan punggung kaki, pada saat melakukan shooting					Cara arah bola dan gerak lanjutan akhir gerakan shooting bola					Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika posisi kaki pada saat shooting bola kurang tepat, dan letak perkenaan pada punggung kaki kurang tepat, cara arah gerak bola pada saat shooting kurang tepat sasaran.
- Skor 2 jika posisi kaki pada saat shooting bola sudah cukup baik, dan letak perkenaan pada punggung kaki sudah cukup tepat, cara arah gerak bola pada saat shooting mendekati sasaran.
- Skor 3 jika posisi kaki pada saat shooting bola sudah tepat, dan letak perkenaan pada punggung kaki sudah tepat, cara arah gerak bola pada saat shooting sudah tepat sasaran.

- Skor 4 jika posisi kaki pada saat shooting bola sangat baik, dan letak perkenaan pada punggung kaki sangat baik, cara arah gerak bola pada saat shooting sangat baik.

**b. Tes Sikap (Afektif)**

penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												Σ	N A						
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat					Percaya diri			Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika siswa kurang: kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas
- Skor 2 jika siswa Mulai menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas
- Skor 3 jika siswa sudah menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas.

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resipokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan												Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3											
		1	2	3	1	2	3	1	2	3									
1.																			
2.																			
3.																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

### Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Bagaimana tendangan yang bagus dalam sepak bola?
2.	Jika posisi jauh dengan gawang maka menggunakan tendangan apa?
3.	Apakah perkenaan kaki mempengaruhi arah gerakan bola?

### Keterangan:

- Skor 1 jika siswa kurang aktif dalam menjawab soal
- Skor 2 jika siswa cukup aktif menjawab soal
- Skor 3 jika siswa aktif menjawab soal dengan tepat.

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Tiga Aspek Penilaian

### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui**

**Guru Pembimbing**

Arian Nur Kusuma, S. Pd

.....

**Sleman,**

**(Mahasiswa)**

M. Nasrulloh

.....

Nim.13601244072

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**( RPP )**

Prodi/ Fakultas	: PJKR / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Semeste	: Satu (Ganjil)
Nama Sekolah	: SMK MUH. PAKEM
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester	: X / 1
Pertemuan ke-	: 1 ( satu )
Materi	: Bulutangkis ( <b>Pukulan Forehand dan pukulan backhand</b> )
Alokasi Waktu	: 3x45Menit
Ketrampilan Mengajar	: Keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, Keterampilan Menjelaskan, keterampilan menggunakan alat dan media , dan keterampilan mengelola kelas..

### **E. Kompetensi Inti :**

KI. 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang di anutnya

KI. 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli , gotong royong,kerja sam,toran,damai),santun responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap berbagai bagian dari solusi

atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI. 3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, dan humanior dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI. 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan maupun menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

#### **F. Kompetensi Dasar :**

- 1.5. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah tuhan yang tidak ternilai
- 1.6. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 2.1 Berprilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk meningkatkan keterampilan
- 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

#### **C. Indikator Pembelajaran :**

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
4. Menjelaskan Macam-macam tehnik dasar Permainan bola kecil ( Bulutangkis)

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

11. Berdoa menurut agama masing-masing.
12. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
13. Menunjukkan sikap tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain
14. Siswa dapat menyebutkan prosedural variasi memukul dengan teknik forehand dan backhand
15. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan bulu tangkis menggunakan pukulan forehand dan backhand

#### **E. Materi Pembelajaran**

## Pukulan Forehand dan pukulan backhand

Olahraga Bulutangkis atau *badminton* merupakan salah satu olahraga raket yang dimainkan oleh 2 orang (untuk permainan tunggal) atau 2 pasangan (untuk permainan ganda) yang saling berlawanan. Terdapat 5 pertandingan bulu tangkis yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Olahraga ini mirip dengan tenis, yaitu menggunakan raket dan kok (*shuttlecock*) sebagai yang peralatan utama.

- a. *Forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara mengayunkan badan dari belakang ke arah depan raket dengan telapak tangan menghadap *shuttlecock*.
- b. *Backhand* adalah pukulan dengan tangan kanan tapi dari posisi sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan atau *shuttlecock*.

### a. *Forehand Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

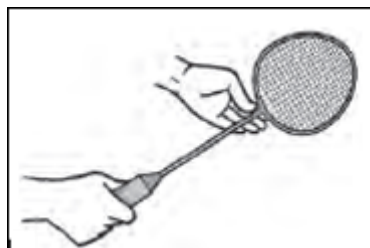
1. Raket dipegang dalam posisi miring.
2. Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.
3. Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.

*Keuntungannya sebagai berikut.*

1. Pegangan ini lebih mudah untuk melakukan pukulan bola di sebelah kanan dari tubuh sehingga bola akan mudah dipukul dengan pukulan forehand.
2. Untuk melakukan pukulan forehand tidak perlu memutar pegangan raket.

*Kelemahannya sebagai berikut.*

1. Untuk melakukan pukulan backhand memerlukan kekuatan pergelangan tangan dan kekuatan sendi bahu.
2. Mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola yang ada di depan net.



### Cara Melakukan Teknik Dasar Pukulan *Forehand*

- Pegang raket dengan teknik *forehand*.
- Posisi kaki kiri berada di depan dan posisi kaki kanan berada di belakang.
- Posisi badan miring ke arah kanan.
- Pukul *shuttlecocks* sambil dengan menggerakkan bahu ke depan.
- Biarkan gerakan tangan terus ke bawah.

### b. *Backhand Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

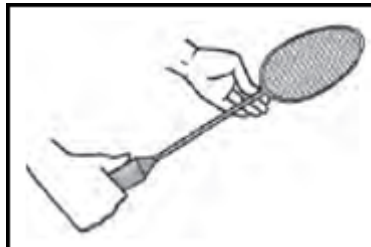
1. Raket dipegang dalam posisi miring.
2. Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.

Keuntungannya sebagai berikut.

1. Memukul shuttlecock dengan pegangan ini dapat menghasilkan arah bola yang sulit diduga.
2. Bola yang dipukul dapat berjalan cepat dan keras.

Kelemahannya sebagai berikut.

1. Dengan pegangan ini pemain akan mengalami kesulitan jika mengembalikan bola keras yang arahnya ke samping kanan badan.
2. Pukulan bola keras dari lawan yang arahnya ke tubuh juga sulit untuk dikembalikan.



### Cara Melakukan Teknik Dasar Pukulan *Backhand*

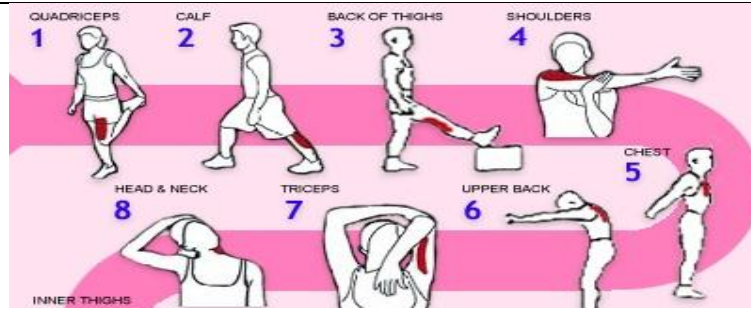
1. Sikap awal berdiri kangkang tangan kanan memegang raket.
2. Bola yang datang ke arah bagian kiri tubuh dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas, bola diusahakan melambung ke arah lapangan lawan bagian belakang.

### F. Metode Pembelajaran

5. Latihan (Practice)
6. Resiprokal

### G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI
<b>A. Kegiatan Awal / Pendahuluan 15 menit</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>8. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</li><li>9. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>10. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik - Menanyakan siswa apakah di rumah punya Tv, kemudian apakah diantara kalian pernah nonton piala Thomas dan uber cup, ketika kalian nonton di tv apakah kalian melihat pemain mencetak angka, dengan cara apa pemain itu mencetak angka, service, smash, forehand, backhand, drive, dll. Itu kiranya kaitanya dengan materi yang akan dipelajari hari ini yaitu pukulan forehand dan backhand.</li><li>- Pemanasan Lari mengelilingi lapangan 2 x</li><li>- Peserta didik berbaris 3 shaf melakukan pemanasan statis dan dinamis kepala sampai tungkai seperti pada gambar dibawah.</li></ol>



### Permainan Pemanasan

**Nama Permainan : Menyentuh Anak Sasaran**

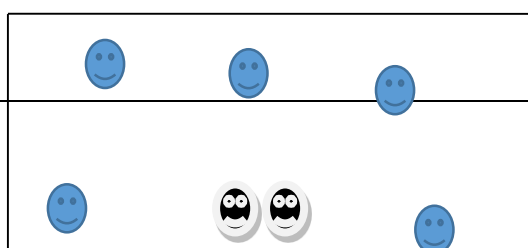
Tujuan :




- Menaikan suhu tubuh beserta jaringan-jaringannya.
- Menaikkan aliran darah melalui otot-otot yang aktif.
- Mengurangi ketegangan.
- Mencegah terjadinya cramp otot

Cara melakukan :

1. Siswa dikumpulkan menjadi 1 lapangan kecil dan dibagi sebagai penangkap dan anak
2. Kemudian 2 orang siswa menjadi penangkap dan siswa lainnya menjadi anak yang ditangkap
3. Bagianak yang berhasil ditangkap maka ikut bergabung menjadi penangkap
4. Selanjutnya bagi siswa yang bertugas sebagai penangkap, cara menangkap anak harus dengan berjalan cepat dan saling berpegangan tangan dan tidak boleh sampai terlepas.
5. Dan bagi siswa yang menjadi anak maka dalam menghindari penangkap harus dengan melakukan lompat.
6. Baik penangkap maupun anak yang ditangkap tidak diperkenankan untuk berlari.
7. Guru memberi aba-aba 'Tangkap anak atau dengan meniup peluit' untuk memulai permainan
8. Bagi yang melanggar peraturan tersebut dikenai hukuman yaitu melakukan lompat pagar sebanyak 5 kali.

Gambar:



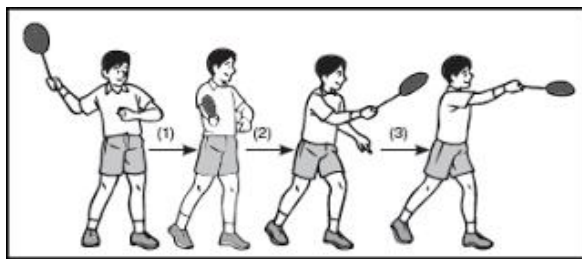
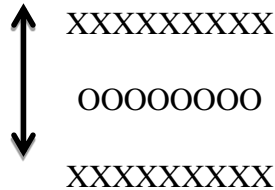
	<p>Keteranggambar:</p> <p>Siswasasaran : </p> <p>Ssiswapenangkap: </p> <p>Guru : </p>
<p><b>H. INTI</b> <b>110 Menit</b></p>	<p><b>3. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bulutangkis (pukulan forehand dan backhand) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</p> <p>Peserta didik berpasangan satu orang melakukan dan yang satu mengamati gerakan yang dilakukan oleh temannya tadi.</p> <p><b>4. Menanya</b></p> <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan forehand dan backhand), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirubah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang shuttle kock dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian shuttle kock, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan forehand, dan pukulan backhand) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan</li> <li>6. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis</li> </ol>

7. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis

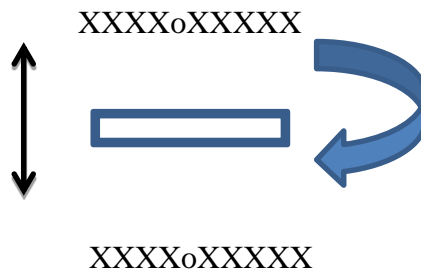
**3.Mengeksplorasi**

Sebelumnya siswa dijari untuk memegang raket dan service yang benar.

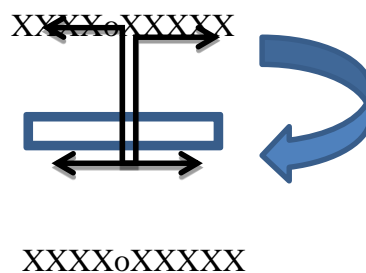
- a. Siswa membuat shaf berpasangan melakukan pukulan forehand dan backhand tidak menggunakan net. Jarak 3 m dan 5 meter.



- b. Siswa membuat shaf berpasangan melakukan pukulan forehand dan backhand dengan arah bola lurus menggunakan net. Bola dipukul/diumpan teman, yang telah melakukan pukulan forehand bergerak berpindah tempat.



- c. Berpasangan melakukan pukulan forehand dan backhan menyilang lapangan. Bola dipukul/diumpan teman. Yang telah melakukan pukulan forehand dan backhand bergerak pindah tempat secara bergantian.



### 11. Mengasosiasi

- a. Siswa dapat menemukan gerakan memukul bola forehand dan backhand yang benar dan sesuai dengan kemampuannya sendiri.
- b. Siswa dapat mengetahui hubungan antara titik perkenaan bola dengan raket dan jalannya bola saat melakukan pukulan forehand dan backhand.

### 12. Mengkomunikasikan

Siswa dapat menerapkan ketrampilan memukul bola dengan pukulan forehand dan backhand ke dalam permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan bertanggung jawab, sportif, kerjasama, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

#### 1. Game

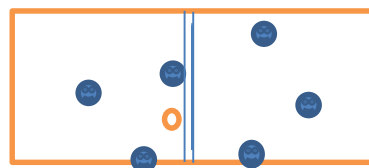
Modifikasi Permainan Bulutangkis

Bermain menggunakan pukulan forehand dan backhand

Cara bermain

- a. Permainan dengan anggota tim 3 lawan 3 dengan melalui teknik pukulan forehand dan backhand.
- b. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit)
- c. Permainan diawali dengan pukulan servis forehand pendek/jauh dan backhand.
- d. Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.
- e. Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.

Gambar.



Keterangan.:

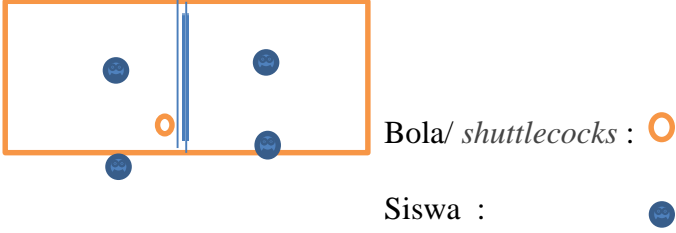
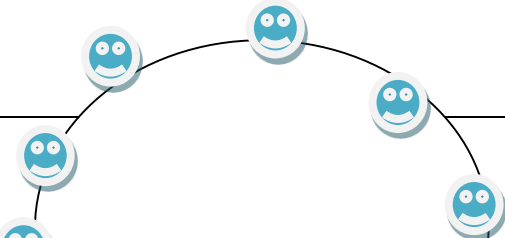
Bola/ *shuttlecocks* : ○




Siswa : ●

#### 2. Game dengan peraturan yang sesungguhnya

Aturan permainan

- a. Bermain 2 lawan 2
- b. Game per set 15

	<p>c. Permainan diawali dengan pukulan servis forehand pendek/jauh dan backhand.</p> <p>d. Permainan diawali dengan pukulan servis forehand pendek/jauh dan backhand diarahkan bola.</p> <p>Gambar.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Keterangan:</p> <p>Bola/ <i>shuttlecocks</i> : ○</p> <p>Siswa : ●</p> </div>
<p><b>C. Penutup</b> <b>10 Menit</b></p>	<p>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Permainan Pendinginan :</p> <p>Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p><b>Nama Permainan : Pindah Simpai</b></p> <p>Alat : Simpai</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melemaskan otot dan mengembalikan asam laktat kembali ke dalam otot.</li> <li>-Menormalkan detak jantung seperti sebelum aktivitas.</li> <li>-Mengurangi rasa letih setelah berolahraga.</li> </ul> <p>Cara Melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Peserta didik membuat lingkaran dan tanganya saling berpegangan</li> <li>6. Peserta didik harus memindahkan simpai dari peserta satu ke lainnya tanpa melepas tangan dengan gerakan yang rileks.</li> <li>7. Dalam melakukan mmindah simpai menggunakan 2 simpai dengan satu per satu guru memberikan simpai.</li> <li>8. Peserta didik yang mendapatkan 2 simpai, memasuki ketengah lingkaran untuk memimpin 2 gerakan pendinginan sesuai aba-aba dari guru.</li> </ol> <p>Gambar:</p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p>Keterangan gambar:</p> <p>Siswa :  Guru : </p> <p>Simpai: </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluasi Proses:</b> <p>Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</p> <p>Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental menendang bola ke gawang/shooting yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</p> <p>-Selanjutnya Siswa dibariskan, berhitung dan pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan siswa kembali ke kelas masing-masing dengan tertib.</p> </li> </ul>
--	--

## G. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- a. Raket 7
- b. Shuttlecock 8
- c. Lapangan bulutangkis 1
- d. Net/jarring bulutangkis 1
- e. Peluit 1
- f. Media gambar

### 2. Sumber Pembelajaran

<http://akuanak-sekolah.blogspot.co.id/2013/11/teknik-dasar-permainan-bulu-tangkis.html>

**H. Penilaian**

**3. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan unjuk kerja (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar bulutangkis dengan menggunakan pukulan forehand dan backhand, dengan unsur-unsur fariasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- penilaian proses teknik dasar permainan Bulutangkis (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Cara meletakkan posisi tangan pada saat memukul bola					Letak dan perkenaan raket dan bola, pada saat melakukan pukulan					Cara arah bola dan gerak lanjutan akhir gerakan memukul bola					Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika posisi tangan pada saat memukul bola dengan teknik forehand dan backhand kurang tepat, dan letak perkenaan pada raket, bola dan tangan kurang tepat, cara arah gerak bola pada saat memukul kurang tepat sasaran.
- Skor 2 jika posisi tangan pada saat memukul bola sudah cukup baik, dan letak perkenaan pada raket, bola dan tangan sudah cukup tepat, cara arah gerak bola pada saat memukul mendekati sasaran.
- Skor 3 jika posisi tangan pada saat memukul bola dengan teknik forehand dan backhand sudah tepat, dan letak perkenaan pada raket, bola, dan tangan sudah tepat, cara arah gerak bola pada saat memukul sudah tepat sasaran.



**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9**

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Bagaimana cara melakukan pukulan forehand dan backhand yang benar?
2.	Jika bola disamping kiri belakang maka menggunakan pukulan apa?
3.	Apakah perkenaan raket mempengaruhi arah gerakan bola saat melakukan pukulan forehand dan backhand?

**Keterangan:**

- Skor 1 jika siswa kurang aktif dalam menjawab soal
- Skor 2 jika siswa cukup aktif menjawab soal
- Skor 3 jika siswa aktif menjawab soal dengan tepat.

**4. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%

- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Sleman,**

**Mengetahui**

**Guru Pembimbing**

Arian Nur Kusuma, S. Pd

.....

**(Mahasiswa)**

M. Nasrulloh

.....

Nim.13601244072

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **( RPP )**

Prodi/ Fakultas	: PJKR / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Sekolah	: SMK MUH. PAKEM
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas/semester	: X / 1
Pertemuan ke-	: 1 ( satu )
Materi	: Tenis Meja (Pukulan Forehand dan Back Hand)
Alokasi Waktu	: 3x45 Menit
Ketrampilan Mengajar	: Keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, Keterampilan Menjelaskan, keterampilan menggunakan alat dan media , dan keterampilan mengelola kelas..

#### **A. KOMPETENSI INTI :**

- KI. 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang di anutnya
- KI. 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli , gotong royong,kerja sam,toran,damai),santun responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap berbagai bagian dari solusii atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efekstif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI. 3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan factual ,konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya,dan humanior dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan,dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian,serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI. 4. Mengolah,menalar,dan ,menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan maupun menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi salah satu keterampilan permainan bola kecil untuk meningkatkan keterampilan
- 4.2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik

## **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

1. Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain permainan tenis meja
3. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran permainan tenis meja
4. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan forehand dan backhand dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar pukulan forehand dan backhand dengan koordinasi yang baik.

## **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan perilaku sportivitas selama bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan sikap awal teknik dasar pukulan forehand dan backhand
5. Menjelaskan sikap pada saat perkenaan bola teknik dasar pukulan forehand dan backhand
6. Menjelaskan sikap akhir teknik dasar pukulan forehand dan backhand
7. Melakukan sikap awal teknik dasar pukulan forehand dan backhand
8. Melakukan sikap pada saat perkenaan bola teknik dasar pukulan forehand dan backhand
9. Melakukan sikap akhir teknik dasar pukulan forehand dan backhand

## **E. MATERI PEMBELAJARAN**

### **1. Konsep Permainan Tenis Meja dalam Olahraga**

#### 1. Pengertian dan Konsep Permainan **Tenis Meja**

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi

karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenismeja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu “*Ping Pong*” adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

## 2. Materi teknik dasar pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja



### FOREHAND

- a) Persiapan (sikap awal) forehand
  - Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
  - Kaki diregangkan lutut sedikit ditekuk
  - Posisi tangan berada disisi kanan badan siku sedikit ditekuk
  - Konsentrasi kearah bola
- b) Sikap perkenaan bola forehand
  - Menerima bola disamping kanan
  - Ayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net.
  - Atur tenaga pada saat perkenaan bola.
- c) Sikap akhir (Gerakan Lanjutan) forehand
  - Tangan tetap menggenggam erat bet
  - Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang
  - Badan mengikuti lengan menyilang kekiri mengikuti lengan.



### BACKHAND

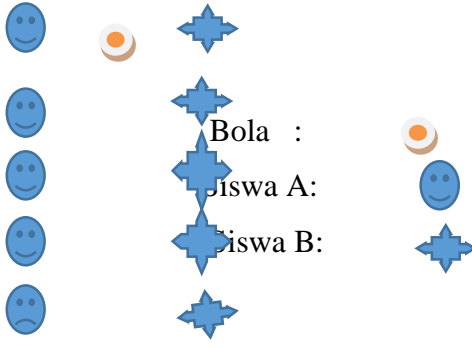
- a. Persiapan (sikap awal) backhand
  - Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
  - Kaki diregangkan lutut sedikit ditekuk
  - Posisi tangan berada disisi kiri badan siku sedikit ditekuk
  - Konsentrasi kearah bola
- b. Sikap perkenaan bola backhand
  - Menerima bola disamping kiri
  - Ayunkan lengan kekanan, punggung tangan menghadap net.
  - Atur tenaga pada saat perkenaan bola.
- c. Sikap akhir (Gerakan Lanjutan) backhand
  - Tangan tetap menggenggam erat bet

- Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan ke samping kanan badan
- Badan mengikuti lengan kekanan samping kanan badan mengikuti lengan.

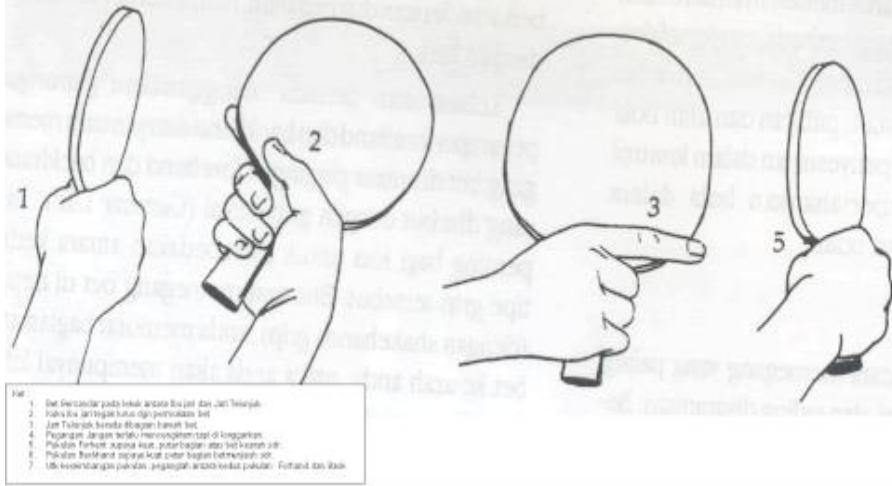
## F. METODE PEMBELAJARAN

1. Metode : Practice/Latihan  
Resiprokal

## G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
<b>A. Pendahuluan</b>	<p>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</p> <p>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <p>3. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik</p> <p>-Menanyakan siswa apakah di rumah punya Tv, kemudian apakah diantara kalian pernah nonton pertandingan tenis meja, baik di ajang pekan olahraga nasional, sea games , olympiade. Ketika kalian nonton apakah kalian melihat pemain memindahkan bola ke lapangan lawan, nah bisa menggunakan pukulan forehand, backhand dll. Itu kiranya kaitanya dengan materi yang akan dipelajari hari ini yaitu pukulan forehand dan backhand.</p> <p>-Peserta didik melakukan pemanasan</p> <p>-Berlari mengelilingi lapangan, dilanjutkan dengan stretching.</p> <p>-Permainan pemanasan yaitu lempar tangkap bola tenis meja.</p> <p>Cara Melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kelompok kecil, setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang siswa.</li> <li>2. Setiap pasangan membawa satu bola.</li> <li>3. Setiap pasangan melakukan gerakan saling melempar tangkap bola tangan.</li> <li>4. Siswa yang membawa bola sebelum melakukan lemparan harus jogging ditempat kemudian baru melempar bola.</li> <li>5. Gerakan ini dilakukan bergantian.</li> </ol> <p>Gambar</p> 	15 menit

B. Inti	<p><b>1.Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (pukulan forehand dan backhand) dari berbagai sumber media cetak.</li> <li>• Guru mendemonstrasikan gerakan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul> <p><b>2. Menanya</b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memukul forehand dan backhand yang benar dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul dengan pukulan forehand dan backhand dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Guru memberikan pertanyaan kepada siswa : Apakah posisi tangan mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan pukulan forehand dan backhand? Apakah perkenaan bola dengan bet mempengaruhi jalannya bola saat mmelakukan pukulan foerehand dan backhand?</p> <p><b>3. Mengeksplorasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba gerakan yang didemontrasikan oleh guru yaitu teknik dasar forehand dan backhand. Siswa membuat shaf kemudian saling bergantian memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan.</li> <li>b. Sebelum bermain siswa diajarkan cara servis yang benar dan baik, Aktivitas bermain siswa memukul bola sekuatnya ke depan Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan pukulan forehand dan backhand secara bergantian. menggunakan pegangan forehand dan backhand mengamati jalannya bola.</li> </ol> <p>Cara memegang bet, pukulan forehand dan backhand</p>	115 Menit
---------	---	-----------



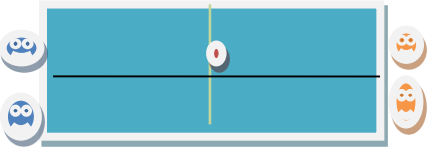
c. Siswa dibagi menjadi beberapa tim setiap kelompok terdiri dari 2 orang dan memukul bola menggunakan pegangan forehand dan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.



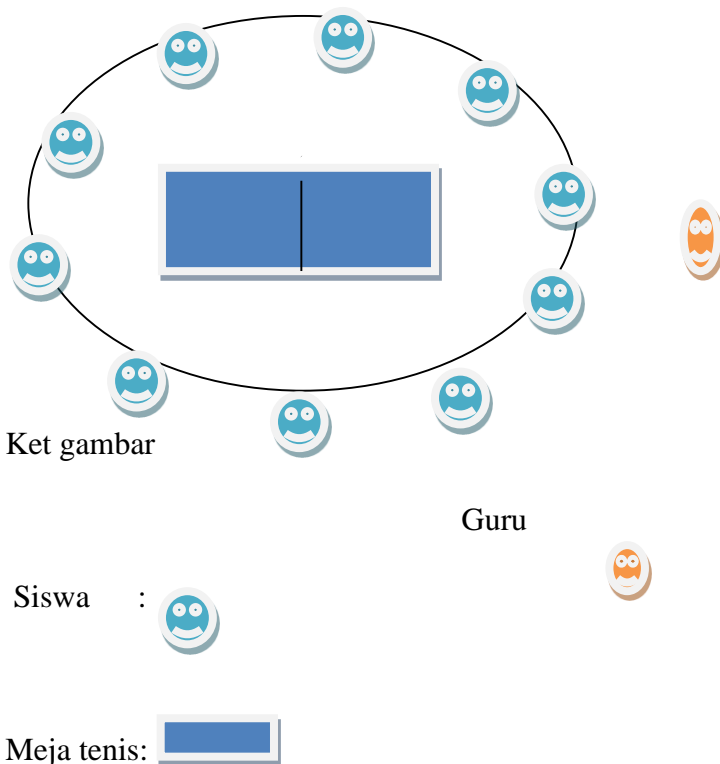
d. Siswa diajarkan cara service yang benar dalam permainan tenis meja.

#### 4. Mengasosiasi

- Siswa dapat menemukan gerakan pukulan forehand dan

	<p>backhand dalam permainan tenis meja yang benar dan sesuai dengan kemampuannya sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat mengetahui hubungan antara titik perkenaan bola dengan bet dan jalannya bola saat melakukan pukulan forehand dan backhand. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja teknik dasar forehand dan backhand.</li> </ul> <p><b>5.Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat menerapkan keterampilan bermain tenis meja menggunakan pukulan forehand dan backhand dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Siswa dibagi menjadi beberapa tim dan setiap tim terdiri dari 2 siswa. Permainannya hampir sama dengan permainan tenis meja yang sesungguhnya yaitu mencetak point. Tetapi peraturannya hanya menggunakan pukulan forehand dan backhand, dan menggunakan rally point, setiap bola mati akan membuahkan point buat lawan. Dengan game 15 karena dengan rally point.</li> </ul> 	
<p>Penutup</p>	<p>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan</p> <p>Pendinginan : permainan pendinginan yaitu “<b>kelipatan Dor</b>” jalan santai memutar membentuk lingkaran di sekeliling meja tenis diikuti dengan melemaskan tangan serta kaki. Setiap ada aba-aba dari guru untuk berhitung kelipatan 4, maka yang memperoleh angka hitung kelipatan 4 harus bilang dor, dan siswa yang melanggar atau salah maka semua siswa memijat punggung temanya sambil jalan santai. Setelah ada aba-aba dari guru untuk melanjutkan pendinginan kembali lagi berhitung kelipatan sambil melakukan gerakan relaksasi tangan dan kaki sesuai yang diperintahkan oleh guru”lakukan gerakan relaksasi pergelangan tangan dengan memutar, dll” dan disambung dengan berhitung tapi dengan kelipatan yang berbeda bisa 3, 6 dan 7, setelah permainan</p>	<p>10 menit</p>

pendinginan selesai siswa melakukan gerakan peregangan relaksasi dengan berpasangan, supaya tangan, punggung dan kaki dapat kembali pulih.



Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.

- Evaluasi Proses:
  - Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
  - Selanjutnya Siswa dibariskan, berhitung dan pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan siswa kembali ke kelas masing-masing dengan tertib.

## H. Media Pembelajaran dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

Aula/ ruang, Bola 6, bet ping pong 4, net 1, peluit.

Media gambar

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Sodikin Candra dan Achmad Esnoe Sanoesi, Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Pusat Perbukuan Kemdiknas.2010
- <http://olahragapedia.nyimuetz.com/2015/08/9-tehnik-dasar-dalam-permainan-tenis-meja.html>

## I. PENILAIAN

### PENILAIAN AUTENTIK

#### TENIS MEJA . PUKULAN FOREHAND dan BACKHAND

#### 4. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
6. Kerjasama			
7. Tanggung Jawab			
8. Menghargai teman			
9. Disiplin			
10. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
-----------------------

Nilai = \_\_\_\_\_ x 100

#### Keterangan:

-: skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman,

disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

**5. TES PENGETAHUAN (Kognitif)**

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan forehand pada permainan tenis meja					
2	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan backhand pada permainan tenis meja					
3	Jelaskan teknik siap sedia (stance)					
4	Jelaskan bagaimana teknik memegang bet					

**Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)**

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar pukulan forehand, backhand, teknik sipa sedia dan teknik memegang bet dalam permainan tenis meja
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan salah satu pertanyaan diatas
- Skor 1:jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu di jelaskan

Jumlah skor diperoleh
-----------------------

Nilai = \_\_\_\_\_ x 100

**6. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)**

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- b) Lakukan teknik dasar melakukan teknik dasar pukulan forehand backhand permainan tenis meja.

Penilaian keterampilan gerak					
Penilaian proses			Penilaian produk	Nilai akhir	Keterangan
Sikap tangan dan kaki persiapan (skor 3)	Teknik perkenaan bet dengan bola (skor 4)	Gerak lanjutan	Tes pukulan forehand backhand		

		(skor 3)			
.....	.....	.....	.....	.....	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

## KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja.

(Proses)

- Sikap awal

Skor 3 jika :

- 4) Pandangan mata ke arah datangnya bola
- 5) Badan sedikit condong ke depan dan berat badan terletak diantara dua kaki
- 6) Lutut di tekuk badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria di lakukan secara benar

- Pelaksanaan Gerak

Skor 4 : jika

- 4) Pandangan mata ke arah lajunya bola
- 5) Badan sedikit di condongkan ke depan dan berat badannya terletak diantara dua kaki
- 6) Kedua lengan di ayun ke arah depan sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus
- 7) Salah satu kaki kemudian kedua tungkai di luruskan hingga kaki jinjit bersamaan dengan memukul bola

Skor 3 : jika tiga kriteria di lakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satu pun kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan Akhir

Skor 3 : jika

- 1) Badan sedikit condong ke depan dan beratnya terletak diantara dua kaki
- 2) Kedua telapak tangan berada di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks
- 3) Kedua tungkai sedikit di tekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang di lakukan secara benar

### 7. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

#### **Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Sleman,**

**Mengetahui**

**Guru Pembimbing**

Arian Nur Kusuma, S. Pd

**(Mahasiswa)**

M. Nasrulloh

.....  
Nim.13601244072

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK MUHAMMADIYAH PAKEM  
Kelas / Semester : XI (smester ganjil)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Materi : Senam Lantai (roll depan dan belakang)

Alokasi Waktu : 2x45 Menit

### C. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan berbagai keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya .

### B. Kompetensi Dasar

3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.

### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan ketrampilan senam lantai yaitu roll depan dan belakang
4. Menjelaskan cara melakukan roll depan dan belakang dengan baik

### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan roll depan dan belakang dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan roll depan dan belakang dengan benar

### E. Materi Pembelajaran

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau lapangan dengan menggunakan matras. unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari gerakan mengguling, meloncat, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, menumpu dengan kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat belakang maupun meloncat ke depan. Senam lantai disebut juga dengan latihan bebas karena pada saat melakukan senam lantai tidak menggunakan alat apapun. Gerakan pada senam lantai dimulai dari komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, dan gerakan akrobatik, yang mengandung gerakan ketangkasan, keluwesan, keseimbangan.

### F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

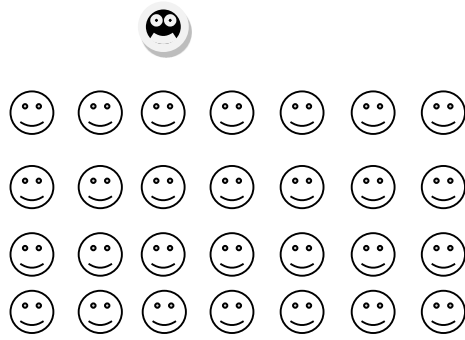
### G. Media Pembelajaran

1. Gambar tahap roll depan dan belakang

### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

#### a. **Pendahuluan ( 10 menit )**

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat senam lantai untuk kebugaran jasmani..
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing-kucingan, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing: otot tangan, otot kaki, dan persendian.

**b. Inti (75 menit)**

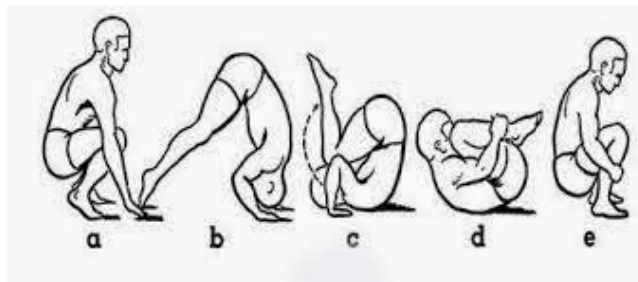
**Eksplorasi**

- Guru mengecek kemampuan awal siswa dengan member pertanyaan
- Apakah kalian tahu senam lantai?
- Apa saja?
- Bagaimana cara melakukan roll depan dan belakang dengan benar?

**Elaborasi**

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara melakukan roll depan dan belakang yang benar

**Teknik Roll depan**

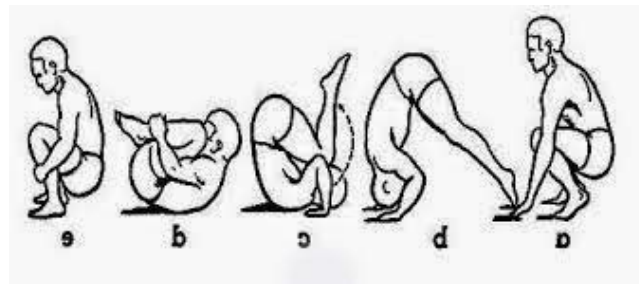


*Teknik Dasar Roll Depan*

- Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.

- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- Kembali kesikap semula atau berdiri

### Teknik Roll Belakang



*Teknik Dasar Roll Belakang*

- Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.
- Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
- Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- Dorong lengan ke atas.
- Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

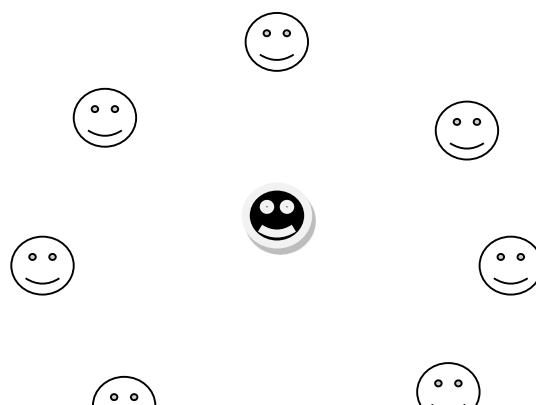
### Komunikasi

- Melakukan gerakan rol depan dan belakang sesuai tahap dan cara yang benar

### c. Penutup ( 5 menit )

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga menyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawabaan maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

#### D. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK BOLA VOLI, PASSING BAWAH

#### 8. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
11. Kerjasama			
12. Tanggung Jawab			
13. Menghargai teman			
14. Disiplin			
15. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
Nilai = $\frac{\quad}{15} \times 100$

Keterangan:

-: skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

### 9. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh
Nilai = _____ x 100
16

### 10. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

- Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.

- Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- Kembali kesikap semula atau berdiri
- Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.
- Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
- Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- Dorong lengan ke atas.
- Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

### **Penskoran**

skor 11 jika ke 11 kriteria diatas terwujud

skor 10 jika hanya 10 kriteria yang muncul dan seterusnya sampai



skor 1 jika hanya 1 kriteria yang muncul

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{11} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N. Psikomotor} + \text{N. kognitif}$$

### **E. Media/alat, Bahan, Dan sumber belajar**

#### 1. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

#### 2. Bahan

- RPP

#### 3. Sumber belajar

<http://www.aak-share.com/2014/05/rolldepan-dan-roll-belakang-sebenarnya.html>

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

.....  
**Arian Nur Kusuma, S,Pd.**

**Sleman ,  
(Mahasiswa)**

.....  
**Muhamad Nasrulloh  
(13601241137)**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XI (smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Tenis meja (Penyerangan Pukulan forehand dan backhand)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### F. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

## B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri \*\*)

## C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi pukulan forehand dan backhand dalam tenis meja
4. Menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand dengan baik

## D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan pukulan forehand dan back hand dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand dengan benar

## E. Materi Pembelajaran

Tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan dalam gedung oleh dua pemain atau empat pemain.

### Teknik Memukul

Pada dasarnya ada dua teknik memukul dalam tenis meja yaitu forehand dan backhand. Pukulan forehand memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan backhand akan mempermudah untuk menghadapi pukulan backspin dan topspin. Kedua teknik memukul ini mendasari berbagai jenis pukulan.

## F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

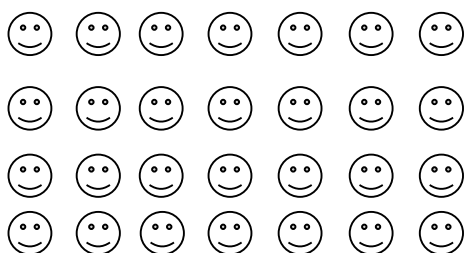
## G. Media Pembelajaran

1. Gambar forehand dan backhand

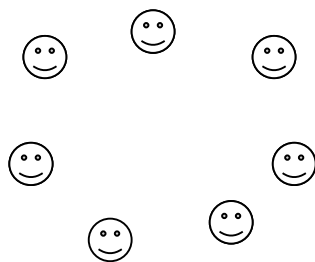
## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

### a. Pendahuluan ( 10 menit )

8. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



9. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
10. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
11. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
12. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan tenis meja untuk kebugaran jasmani..
13. Melakukan apersepsi
  - Apakah kalian pernah bermain tenis meja ?
  - Apakah kalian pernah menonton tenis meja?
  - Apakah tujuan permainan tersebut?
  - Bagaimana cara agar tim bisa menang?
  - Guru terus memancing siswa agar menjawab jawaban sesuai yang di harapkan guru. Misal dengan pukulan forehand dan backhand. Dengan tujuan untuk menjembatani siswa sebelum memasuki materi inti yang akan diberikan.
14. Melakukan pemanasan dalam bentuk penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan tenis meja : Otot tangan, dan persendian.
15. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan “**passing runtut**”
  - Siswa membentuk lingkaran
  - Timbang bola menggunakan bet
  - Kemudian operkan ke teman yang lain
  - lakukan berulang kali



Tujuan permainan :

1. Pemanasan sebelum masuk ke inti
2. Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

#### b. Inti ( 75 menit )

##### Eksplorasi

- Guru menyuruh siswa bermain tenis meja sebisanya
- Bergantian, selama 10 menit

##### Elaborasi

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand yang baik dan benar
- Guru mengajarkan service terlebih dahulu dan bagaimana mendapatkan point serta rotasi pemain yang benar

##### Pukulan Forehand

- Pukulan forehand dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh (sabto adi dan mu'arifin, 1994:16). Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, Lalu gerakkan tangan yang memegang bet kearah pinggang (bila tidak kidal gerakan kearah kanan), siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku.



### Pukulan backhand

- Pukulan backhand dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan (Sapto Adi dan Mu'arifin, 1994:17). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan kearah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet kearah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus.

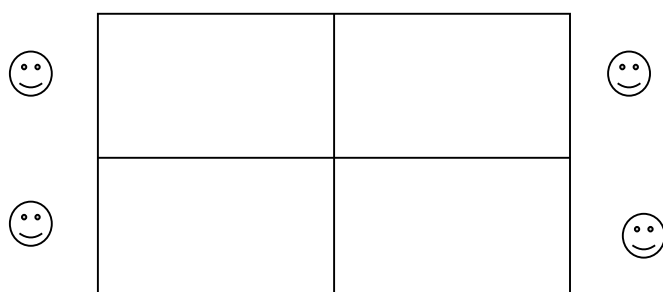


- 
- 

### Komunikasi

- Siswa melakukan game sesungguhnya dengan 2 vs 2
- Dengan game 11point
- Menggunakan realy point
- Servis 2 kali

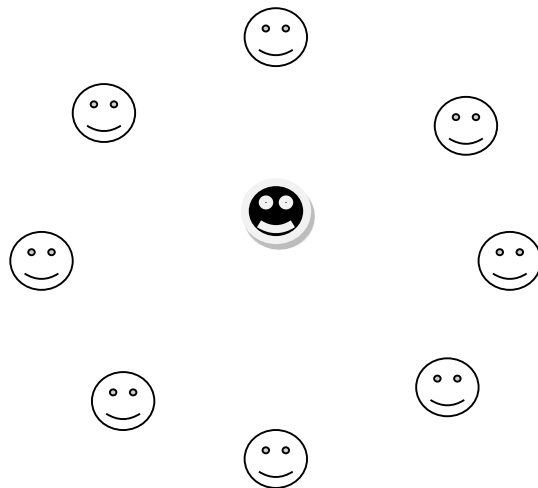
Gambar :



**c. Penutup ( 5 menit )**

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga menyebutkan nama hewan, siswa yang tidak bias menjawab, salah berhitung atau terlalu lama mencari jawaban maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginan.

Gambar :



Evaluasi :

Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

**I. Penilaian**

**PENILAIAN AUTENTIK  
BOLA VOLI, PASSING BAWAH**

**11. TES SIKAP (Afektif)**

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
16. Kerjasama			

17. Tanggung Jawab			
18. Menghargai teman			
19. Disiplin			
20. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	_____ x 100
	15

Keterangan:

- skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

## 12. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas



- Pelaksanaan Gerak

Skor 4 : jika

- 8) Pandangan mata ke arah lajunya bola
- 9) Dorongkan kedua lengan searah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat darilantai.Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan,dan
- 10) perkenaan bola tepat pada bagian bawah,di atas pergelangan tangan.

Skor 3 : jika tiga kriteria di lakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satu pun kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan Akhir

Skor 3 : jika

- 4) Tumit terangkat pinggul
- 5) pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- 6) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang di lakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{10} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N.Psikomotor} + \text{N.kognitif}$$

#### J. Media/alat, Bahan, Dansumber belajar

4. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

5. Bahan

- RPP

6. Sumber belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

.....  
**Arian Nur Kusuma S,Pd.**

**Sleman,**

.....  
**Muhamad Nasrulloh  
(13601244072)**

DOKUMENTASI

MENGAJAR BOLA VOLI



MENGAJAR TENIS MEJA



MENGAJAR SEPAK BOLA



MENGAJAR BULUTANGKIS



TUGAS PIKET



ADMINISTRASI SEKOLAH



MENGAJAR SENAM LANTAI



OUTBOND MPLS



PBB MPLS



MENJAGA SISWA SAKIT



MENGAWASI UTS



MENGECHAT LAPANGAN VOLI



ANGGOTA KELOMPOK PPL SMK  
MUHAMMADIYAH PAKEM

