

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>SMP Muhammadiyah 2 Depok</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>VII / Ganjil</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>2 x 40 menit</b>

**Standar Kompetensi :**

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar :**

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

**Indikator :**

- Melakukan teknik dasar kontrol dengan kaki dalam permainan sepak bola
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi.

**A. Tujuan Pembelajaran:**

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar kontrol dengan kaki dalam permainan sepak bola
2. Siswa dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi

**Karaktersiswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun(*diligence* )

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

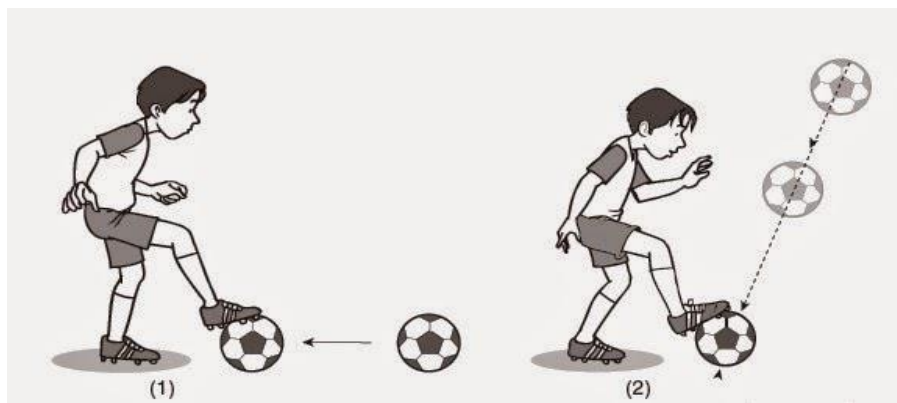
## B. Materi Ajar (Materi Pokok )

### Pengertian Kontrol Dalam Sepak Bola

Mengontrol dalam permainan sepak bola disebut juga menghentikan bola, yaitu suatu upaya untuk menghentikan bola sebelum bola di hentikan dengan kaki. Saat mengontrol bola yang datang seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat di kuasai dengan sepenuhnya tanpa dicuri lawan. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan punggung kaki, menghentikan bola dengan dada, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan perut.

#### 1. Mengontrol Bola Dengan Kaki Bagian Dalam:

- Kemudian langkah sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
- Selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
- Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.
- Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.
- Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.



## C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

#### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

##### **▪ Kegiatan Awal:**

- Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
- Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan statis dan dinamis serta pemanasan dengan permainan (Bola Kucing) yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Memberi motivasi awal

##### **▪ Kegiatan Inti:**

###### **❖ Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi guru menginstruksikan siswanya untuk melakukan kontrol dengan kaki dalam permainan sepak bola sesuai kemampuan siswa.

###### **❖ Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Memfasilitasi peserta didik dengan sarana yaitu bola sepak, gawang dan net
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Siswa melakukan gerakan kontrol bola dengan kaki bagian dalam secara berpasangan

###### **❖ Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru memberikan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan teknik kontrol dengan kaki dalam sepak bola
- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan
- Memberi motivasi akhir
- Melakukan pendinginan dalam bentuk permainan  
Pendinginan dalam bentuk permainan “Hewan Ber-angka”
- Berdo’a
- Membubarkan barisan

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Bola sepak
- Gawang
- Lapangan sepak bola ( halaman sekolah )
- Buku

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK DASAR KONTROL DENGAN KAKI DALAM SEPAK BOLA

No	Aspek Yang Dinilai				Jumlah
		1	2	3	
1.	Melakukan teknik kontrol dengan kaki dalam sepak bola dengan gerakan yang baik dan benar				
2.	Melakukan teknik perkenaan kaki pada bola dengan gerakan yang baik dan benar				
3.	Melakukan gerakan lanjutan				
JUAAH SKOR MAKSIMAL: 9					

#### Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

##### Kriteria skor

Skor 3 jika mampu melakukan sikap awalan (kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk), perkenaan kaki pada bola dan gerakan lanjutan

Skor 2 jika mampu melakukan sikap awalan (kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk), perkenaan kaki pada bola

Skor 1 jika siswa hanya mampu melakukan sikap awalan (kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk), perkenaan kaki pada bola

**NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA = JUMLAH SKOR x 100**

**SKOR MAKSIMAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PENGETAHUAN TEKNIK DASAR KONTROL DALAM SEPAK BOLA**

NO	ButirPertanyaan	KriteriaPensekoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melakukan teknik kontrol dengan kaki dalam permainan sepak bola				
2	Apa tujuan melakukan kontrol dengan kaki dalam permainan sepak bola				
3	Bagaimana perkenaan kaki pada bola saat melakukan kontrol dengan kaki dalam sepak bola				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

**Petunjuk Penskoran :**

**Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria**

**Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria**

**Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria**

**KOGNITIF/PNGETAHUAN = JUMLAH SKOR x 100**

**SKOR MAKSIMAL**

## RUBRIK PENILAIAN

### PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK ( v )		
		BAIK (3)	SEDANG (2)	KURANG (1)
1	Kerjasama			
2	Percayadiri			
3	Disiplin			

#### Kriteria Penilaian :

Skor 3 jika kerja sama, percaya diri dan disiplin saat mengikuti pembelajaran dengan baik

Skor 2 jika kerjasama dan percaya diri baik akan tetapi kurang disiplin saat proses pembelajaran

Skor 1 jika siswa hanya mampu melakukan kerjasama dengan teman dalam satu kelompok

$$\text{NILAI AFEKTIF/SIKAP} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

**SKOR MAKSIMAL**

Guru Pembimbing



Primadi Pamungkas S.Pd

Mahasiswa



Ananto Rahmawan Putro  
13601241131



