

## 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 servis bawah bola voli dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok.
- Melakukan gerakan servis bawah dengan teknik yang baik dan benar

### **A. Tujuan Pembelajaran:**

1. Siswa dapat melakukan gerakan servis bawah dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau berkelompok.
2. Siswa mampu melakukan gerakan servis bawah dengan teknik yang baik dan benar

**Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun(*diligence* )

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

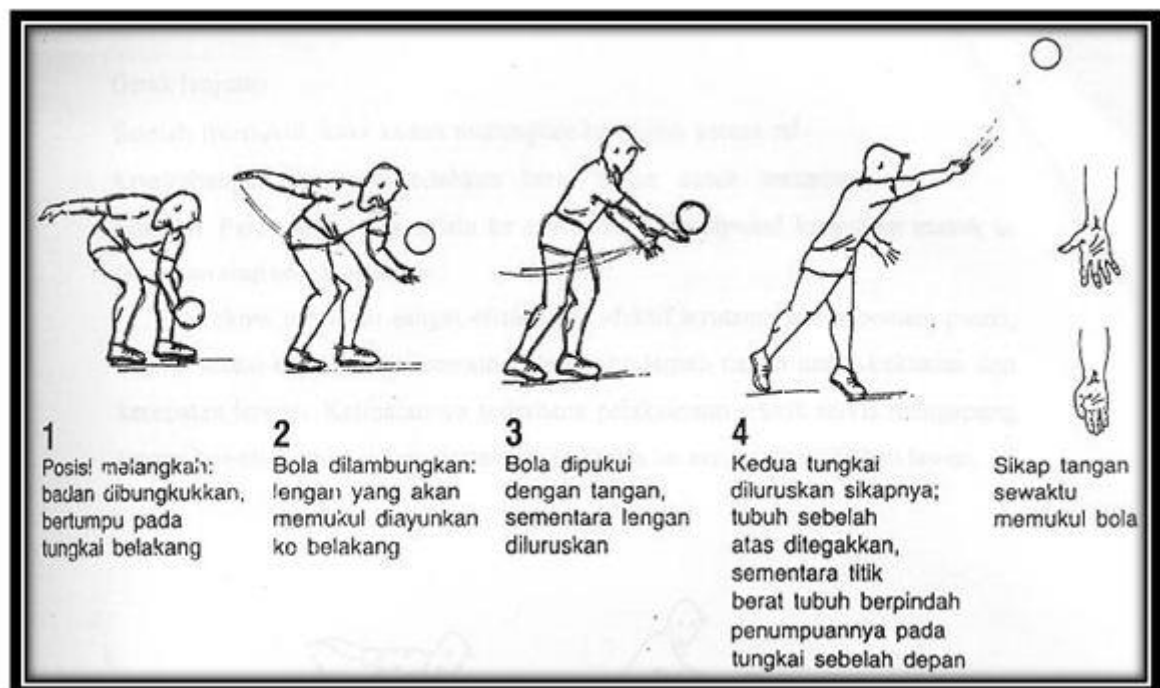
## B. Materi Ajar (Materi Pokok):

### 1. Servis Bawah

#### Cara Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli :

- 1) Langkah pertama adalah sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh agak condong ke depan.
- 2) Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.
- 3) Yang ketiga bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.

Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini :



## 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 Bakar) 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 gerakan service bawah secara berpasangan sesuai dengan kemampuan siswa.

- Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Membagi siswanya menjadi 2 kelompok besar
- setiap kelompok diberi kesempatan untuk melakukan gerak servis bawah tanpa bola dengan teknik yang benar sesuai instruksi dari guru serta menggunakan hitungan
- Siswa melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola kecil
- Siswa melakukan gerakan service bawah menggunakan bola voli secara bergantian

- Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru memberikan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- Servis harus menggunakan servis bawah dengan teknik yang baik dan benar
- Tim pemenang adalah yang berhasil mendapatkan skor 10 terlebih dahulu

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru memberikan:

1. Pendinginan
  2. Pembarisan
  3. Evaluasi
- Pendinginan

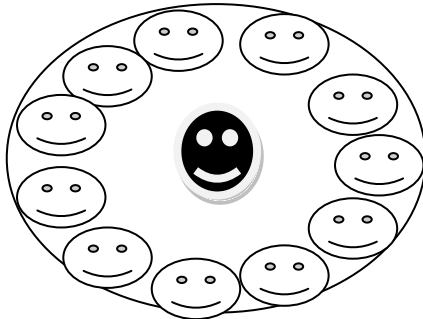
Guru memimpin pendinginan setelah melakukan kegiatan pembelajaran

- Peserta didik melakukan pendinginan dengan melakukan permainan “huruf menembak”,

Cara main :

- Peserta didik berdiri melingkar
- Peserta didik mengucapkan dari huruf A hingga huruf terakhir peserta didik
- Guru menjadi huruf 0
- Sebagai contoh, Pertama-tama guru mengucapkan (0 DOR C) sambil memegang bola kasti
- Huruf yang disebut harus siap menerima bola voli dan melompat serta mengucap huruf selanjutnya sambil melempar ke arah peserta didik tersebut ( C DOR A ) dan seterusnya
- Apabila ada yang tidak siap dan terlambat melompat maka peserta didik tersebut harus keluar dari lingkaran

**Gambar Lapangan :**



Keterangan :



- Pembarisan dilakukan dengan membariskan kembali siswa menjadi 2 shaf dan dihitung lagi berapa banyak siswa seperti saat pendahuluan
- Melakukan evaluasi belajar yang sudah dilaksanakan pada hari itu dan guru memberi informasi tentang pembelajaran yang akan datang

#### **E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Bola voli
- Net
- Lapangan voli
- Buku

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

No	Aspek Yang Dinilai				Jumlah
		1	2	3	
1.	Melakukan teknik servis bawah dengan gerakan yang baik dan benar				
2.	Melakukan teknik perkenaan bola pada tangan dengan gerakan yang baik dan benar				
3.	Melakukan teknik ayunan tangan saat melakukan servis bawah				
	JUAH SKOR MAKSIMAL: 9				

#### Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

##### Kriteria skor :

Skor 3 jika mampu melakukan sikap awalan ( posisi kaki di buka selebar bahu depan posisi kaki depan belakang ), perkenaan bola pada tangan atau lemparan dan ayunan tangan

Skor 2 jika mampu melakukan sikap awalan ( posisi kaki di buka selebar bahu depan posisi kaki depan belakang ), perkenaan bola

Skor 1 jika siswa hanya mampu melakukan sikap awalan ( posisi kaki di buka selebar bahu depan posisi kaki depan belakang )

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

**SKOR MAKSIMAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PENGETAHUAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH DALAM BOLA VOLI**

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana caramelakukan servis bawah dengangerakan yang tepatdanbenar				
2	Apatujuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli				
3	Bagaimana perkenaan bola pada tangan saat melakukan servis bawah				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

**PetunjukPenskoran :**

**Skor 3, jikadapatmenyebutkan 3 kriteria**

**Skor 2, jikadapatmenyebutkan 2 kriteria**

**Skor 1, jikadapatmenyebutkan 1 kriteria**

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

**SKOR MAKSIMAL**

## RUBRIK PENILAIAN

### PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

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

**NILAI AFEKTIF/SIKAP = JUMLAH SKOR x 100**

**SKOR MAKSIMAL**

Guru Pembimbing



Primadi Pamungkas S.Pd

Mahasiswa



Ananto Rahmawan Putro  
13601241131