

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

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

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.
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi.

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat melakukan gerakan servis bawah dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau berkelompok.
2. Melatih keberanian dan percaya diri.

Karaktersiswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tekun(*diligence*)

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

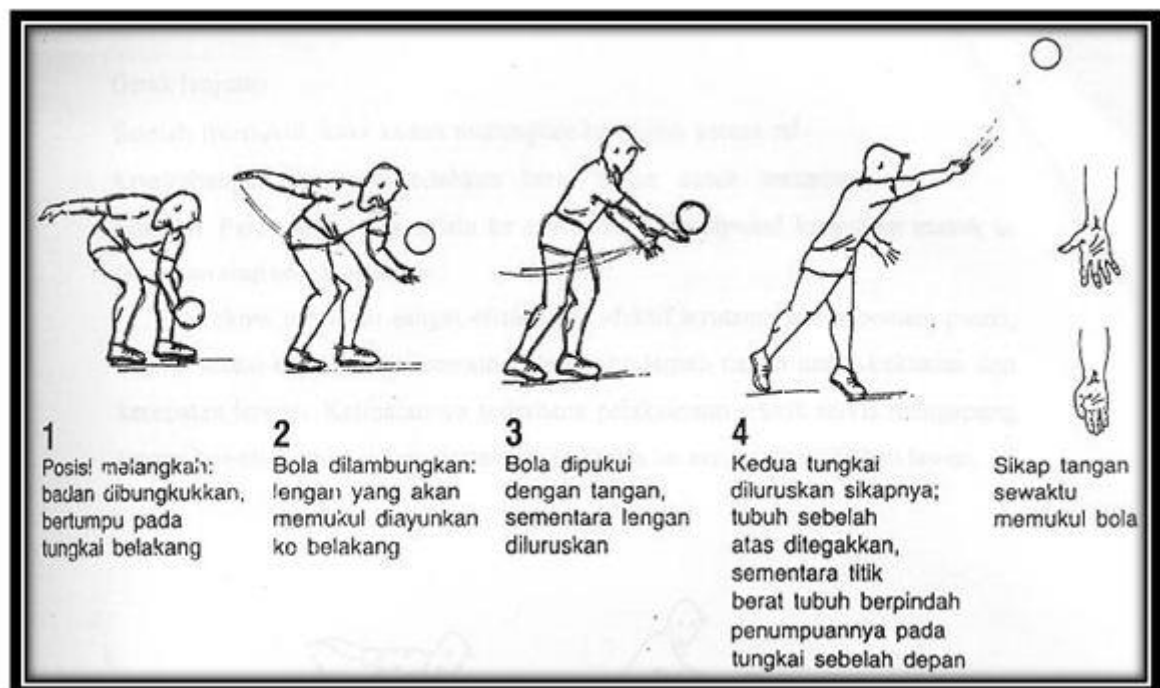
B. Materi Ajar (Materi Pokok):

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

- **KegiatanInti:**

- ❖ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi guru menginstruksikan siswanya untuk melakukan gerakan service bawah secara berpasangan sesuai dengan kemampuan siswa.

- ❖ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Memfasilitasi peserta didik dengan sarana yaitu bola voli 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 servis bawah tanpa boladengan hitungan di setiap gerakan
- 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 dengan menekankan teknik service bawah
- 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”

Aturan Permainan :

- Siswa berdiri dan membentuk lingkaran
- Guru memberikan perintah (syarat) kepada siswa untuk berhitung. Contoh jika guru memberikan syarat “kelipatan 3” maka setiap siswa yang mendapatkan jatah hitungan ketiga dan kelipatannya (6,9,12) maka harus menyebutkan salah satu nama hewan
- Jika terdapat siswa yang tidak dapat atau salah menjawabnya atau berhitung maka sebagai hukumannya harus memberikan salah satu contoh gerakan pendinginan. Begitu seterusnya sampai ada 3 orang siswa yang memberikan contoh gerakan pendinginan
- Berdoa
- Membubarkan barisan

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 cara melakukan servis bawah dengan gerakan yang tepat dan benar				
2	Apa tujuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli				
3	Bagaimana perkenaan bola pada tangan saat melakukan servis bawah				
	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

NILAI AFEKTIF/SIKAP = JUMLAH SKOR x 100

SKOR MAKSIMAL NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN = JUMLAH SKOR x 100

SKOR MAKSIMAL

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

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

Guru Pembimbing



Primadi Pamungkas S.Pd

Mahasiswa



Ananto Rahmawan Putro
13601241131