

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 1 WATES

Kelas / Semester : VIII / 1

Mata Pelajaran : PJOK

Materi : Teknik dasar passing atas dalam permainan Bola Voli

Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	

B. Indikator

1. Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
2. Mengakui kelebihan orang lain.
3. Melaksanakan sesuai dengan aturan Permainan.

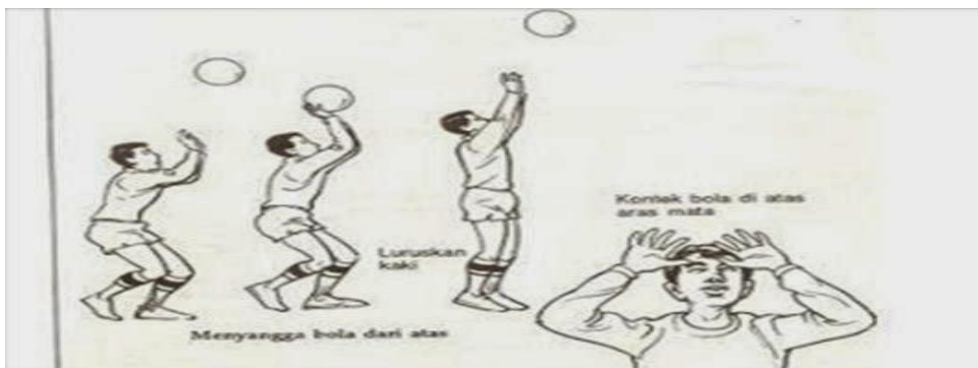
4. Mengakui kekalahan dan kemenangan.
5. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.
6. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
7. Menjelaskan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
8. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
2. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar.

D. Materi Pembelajaran

Teknik Passing :



Cara Melakukan Passing Atas Permainan Bola Voli

- Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corong di depan atas wajah.
- Gerakan, dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Scientific

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- Rangkaian gambar gerakan passing atas bola voli.
- Guru yang memperagakan rangkaian gerakan passing atas bola voli.

2. Alat pembelajaran

- Lapangan Bola voli
- Bola voli
- Net
- Kun
- Peluit

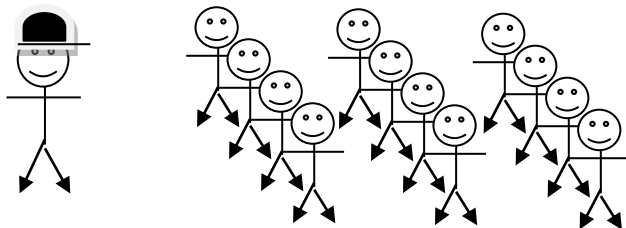
3. Sumber pembelajaran

- Buku Pegangan Guru SMP kelas VII Hal 21- 22 Muh. Nur; Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kemdikbud RI.
- Internet.

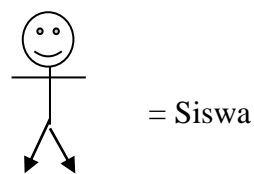
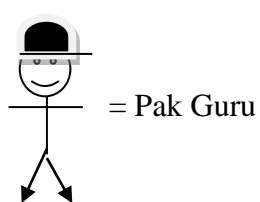
G. Langkah – Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi 3 bershaft.



Keterangan :



- Guru memimpin peserta didik melakukan doa.
- Kemudian presensi / berhitung satu persatu.
- Guru memastikan keadaan peserta didiknya dalam keadaan sehat.
- Apersepsi

Di dalam apersepsi guru menanyakan kepada peserta didik mengenai passing atas dalam bola voli. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang passing atas dalam bola voli.

- a. Pemanasan menggunakan permainan
 - Nama permainannya adalah Bola Gembira
 - Setiap siswa melakukan permainan dengan menggunakan bola dengan cara di lempar ke teman, saat melempar bola dipantulkan atau lemparan lambung menggunakan dua tangan, dengan menyebutkan nama teman yang akan dioper bola, kemudian permainan dirubah menjadi kucing menangkap bola dengan cara ada dua siswa yang menjadi kucing yang akan merebut bola dari siswa yang tidak menjadi kucing apabila bola tertangkap maka siswa menjadi kucing dan kucing menjadi siswa, seluruhnya boleh bergerak bebas seluas lapangan dan lemparan hanya diperbolehkan lempar pantul dan lempar melambung.

2. Inti (90 menit)

- a. Mengamati
 - Peserta didik mengamati demonstrasi yang diberikan oleh guru penjelasan dengan gambar tentang teknik passing atas dalam bola voli. Tujuannya adalah agar peserta didik mendapat gambaran akan materi yang akan diajarkan guru dan guru.
 - Guru menjelaskan tentang passing atas bola voli.
 - Guru menilai ketrampilan peserta didik mengamati.
- b. Menanya

Peserta didik menanyakan tentang teknik passing atas dalam bola voli kepada guru.

Peserta didik : Bagaimana agar bola hasil passing tidak memutar?

Guru : perkenaan harus imbang, antara jari – jari tangan kanan dan tangan kiri

- c. Mencoba
 - Setelah peserta didik dijelaskan tentang passing atas dalam bola voli, lalu peserta didik diberi metode tahapan pembelajaran passing atas.
 - Pertama peserta didik baris menjadi 3 bershaft, baris pertama mengikuti perintah guru, jika guru mengatakan code 1, maka baris pertama melakukan membuka kaki selebar bahu, code 2, menekuk lutut sambil membuka jari – jari tangan membentuk keranjang di depan kening, code 3 , meluruskan lengan bersamaan dengan meluruskan lutut. Selanjutnya barisan 2 dan sampai akhir.
 - Pertama belum memakai bola.

- Kedua, peserta didik dibagi menjadi 8 kelompok, melakukan passing atas dengan saling berpasangan dan bergantian, 1 siswa melempar ketemannya dan yang temannya melakukan passing atas sebisanya, dengan jarak 2 meter.

d. Menalar

- Setelah melakukan passing atas tiap individu, lalu siswa menunjuk 2 peserta didik di tiap kelompok untuk melakukan passing atas didepan, dan kelompok yang lain menilai anak yang sedang mempraktikkan passing tersebut.
- Seluruh kelompok wajib tampil didepan.

e. Mengomunikasikan

- Bermain seperti permainan yang sesungguhnya, dengan focus utama yaitu passing atas.
- Guru yang memulai permainan dengan cara melambungkan bola voli kesalah satu regu.
- Diutamakan memakai passing atas dan tidak boleh smash.
- Putri bermain dahulu, dan yang putra mengamati.
- Poin 15.

3. Penutup (10 menit)

- Melakukan pendinginan dengan penguluran dan pelepasan pelepasan otot – otot yang setelah digunakan.
- Dengan guru sebagai pemimpin penguluran.
- Melakukan pendinginan dengan permainan.
 - Nama permainan : Kelipatan acak
 - Waktu : 5 menit
 - Cara bermain :
 - Siswa duduk melingkar.
 - Permainan ini adalah permainan menghitung memutar searah jarum jam, dan jika guru mengatakan kelipatan 5, maka kelipatan 5 harus menyebutkan nama buah.
 - Nama buah yang sudah disebutkan tidak boleh disebutkan lagi.
 - Siswa yang salah maka keluar dari lingkaran.
- Memberikan evaluasi dan tugas
- Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.

f. Berdoa bersama dan menyampaikan salam.

g. Peserta didik dibubarkan.

H. Penilaian

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK PASSING ATAS BOLA VOLI

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			JUMLAH
		1	2	3	
1	Sikap awal melakukan gerakan.				
2	Proses saat melakukan gerakan.				
3	Sikap akhir melakukan gerakan.				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

a. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan passing atas bola voli (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

1. Berdiri dengan sikap kaki di buka selebar bahu.

2. Berdiri dengan sikap siap.

Skor 3 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan passing.

Skor 3, jika :

1. Lutut ditekuk
2. Membuka jari – jari tangan membentuk keranjang di depan kening
3. Mendorong bola keatas sambil Lutut lurus bersamaan meluruskan lengan, perkenaan bola yaitu seluruh jari, tetapi jari manis boleh menyantuh bola boleh tidak.

Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar.

- Pelaksanaan akhir (sikap akhir)

Skor 3, jika :

1. Tumit terangkat dari tanah atau lantai.
2. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus,
3. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGETAHUAN TEKNIK PASSING ATAS BOLA VOLI

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana perkenaan bola?				
2	Bagaimana bola tenang atau tidak memutar?				
3	Bagaimana sikap akhir (Follow throw)?				
	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

Kriteria skor

1. Cara perkenaan bola dengan benar?
 - Seluruh jari menyentuh dengan bola, jari manis boleh menyentuh boleh tidak.
 - Berdiri dengan sikap siap.
 - Pandangan kearah datangnya bola atau keatas.
2. Cara bola tenang atau tidak memutar?
 - Mendorong bola sambil meluruskan lengan dan lutut kaki.
 - Perkenaan tangan dengan bola.
 - Perkenaan antara jari – jari tangan kiri dan kanan seimbang.
3. Sikap akhir (Follow throw) :
 - Tumit terangkat dari tanah atau lantai.
 - Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
 - Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

SKOR MAKSIMAL

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU/SIKAP DALAM PASSING ATAS BOLA VOLI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)			
		SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP BAIK (2)	KURANG BAIK (1)
1	Kerja sama				
2	Tanggung jawab				
3	Disiplin				
	JUMLAH				

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

SKOR MAKSIMAL

a. Rekapitulasi Penilaian

NO	NAMA	ASPEK ASPEK PENILAIAN			KETERANGAN
		SIKAP	PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	
1					
2					

3					
4					
5					
dst					

Memeriksa dan Menyetujui

Yogyakarta, 3 September 2016

Guru Pembimbing SMP N 1 Wates

Yang Membuat :

SUHARYADI, S. Pd

Bahrudin Yusuf S.

NIP. 19691218 199703 1 001

NIM : 13601241117

Kepala Sekolah SMPN 1 Wates

Dra. Erni Etik Suyanti, M.Pd

NIP. 19681217 199403 2 008