

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 1 WATES

Kelas/Semester : VIII / (Gasal)

Mata Pelajaran : PJOK

Topik : Permainan Softball

Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
<ol style="list-style-type: none">1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.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.3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.4. Mengolah, menyaji, dan menalar 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	<ol style="list-style-type: none">1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:<ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaranb. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhirc. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.3.4 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola kecil4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik

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 lempar pada permainan Softball dengan baik dan benar.
8. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar pada permainan Softball dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menjelaskan variasi dan kombinasi melempar dalam permainan softball.
2. Siswa mampu menjelaskan fungsi dari berbagai macam variasi melempar dalam permainan softball.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik melempar dalam permainan softball dengan berbagai variasi dan kombinasi.

D. Materi Pembelajaran

1. Lemparan Atas (*overhand throw*)

Cara pelaksanaan lemparan atas adalah :

- Berdiri dengan kaki kiri di depan, pandangan kearah sasaran.
- Bawah tangan yang memegang bola kebelakang dengan dengan memindahkan berat badan pada kaki belakang (kaki kanan), dapat disertai dengan setriding (mengangkat kaki).
- Ayunkan tangan kedepan disertai memutar gerakan pinggang dan memindahkan berat badan kedepan.

- Pada saat pelepasan bola disertai lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan jalannya bola ppada sasaran.
- lemparan di akhiri dengan gerakan lanjutan (follow trough) yaitu memindahkan kaki kanan kedepan sebagai keseimbangan dan posisi siap menjaga dengan gerakan lengan seolah-olah mengikuti gerakan jalannya bola.

2. Lemparan Samping (side hand throw)

Cara pelaksanaan lemparan samping adalah :

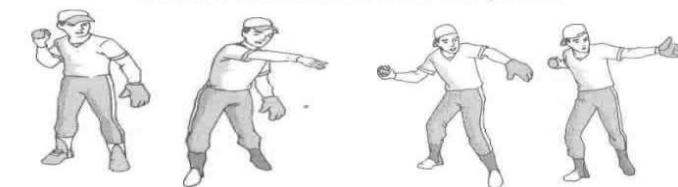
- Berdiri sikap melangkah kaki kiri didepan terarah pada sasaran.
- Bawah tangan yang memegang bola kebelakang dengan memindahkan berat badan pada kaki belakang, pandangan kearah sasaran.
- Ayunan tangan kedepan dengan melalui samping badan, bersama dengan itu memutar gerak pinggang dan memindahkan berat badan kedepan.
- Pada saat pelepasan bola disertai pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan jalannya bola pada sasaran.
- Setelah bola lepas diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki kanan kedepan, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

3. Lemparan Bawah (Underhand throw)

Cara pelaksanaan lemparan bawah adalah :

- Berdiri sikap melangkah kaki kiri didepan.
- Berat badan pada kaki belakang (kaki kanan), pandangan kearah sasaran.
- Ayunkan lengan yang memegang bola kedepan dengan melalui samping badan, bersama dengan itu kedua lutut di rentangkan dan disertai gerakan memindahkan berat badan kedepan.
- Lepaskan bola dengan arah datar menyusun dan menggelinding ditanah
- Pada saat pelepasan bola disertai lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan jalannya bola pada sasara
- Setelah bola lepas diikuti gerak lanjutan dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Macam-macam bentuk lemparan



Teknik lemparan dengan ayunan atas

Teknik lemparan dengan ayunan samping



E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Saintifik.

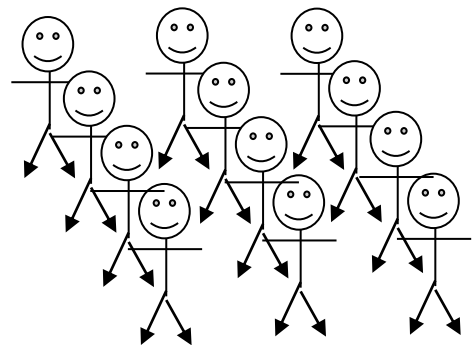
F. Media , Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media pembelajaran :
 - a. Rangkaian gambar Lemparan atas, samping dan bawah.
 - b. Guru yang memperagakan rangkaian Lemparan atas, samping dan bawah.
2. Alat pembelajaran :
 - a. Pemukul
 - b. 14 bola tenis meja
 - c. Bola tenis lapangan
 - d. 6 Kaset
 - e. Cone
 - f. Lapangan
 - g. Peluit
3. Sumber Pembelajaran
 - a. Internet

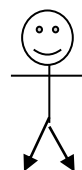
G. Langkah – Langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (20 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi 3 bershaft.



Keterangan :



= Pak Guru

= Siswa

- 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 Permainan Softball. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang olahraga Fielding berupa permainan Softball.

a. Pemanasan penguluran yang dipimpin oleh salah satu peserta didik.

b. Pemanasan menggunakan permainan.

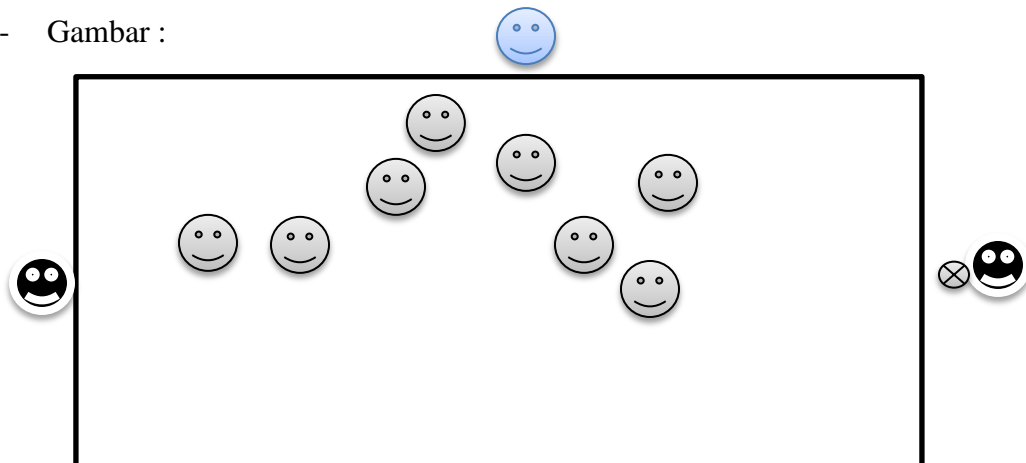
- Nama permainan : Memburu anak
- Waktu : 5 menit
- Cara bermain :

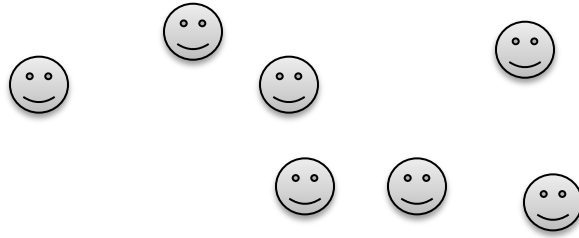
Pilih dua peserta didik yang menjadi pemburu, dan yang lainnya menjadi anak. Pemburu diluar lapangan, anak didalam lapangan dan tidak boleh keluar lapangan atau keluar garis.

Cara pemburu menangkap anak yaitu melempar bola tenis lapangan ke anak, tetapi harus memantul ke tanah dulu tidak boleh melempar langsung. Sesama pemburu boleh umpan, dan pemburu tidak boleh memasuki lapangan atau garis lapangan.

Cara anak menghindari bola bebas : bisa berlari, melompat, meloncat, dll. Jika anak terkena bola, bergantian dengan pemburu. Jika sudah 3 menit, bola ditambah 1 dan pemburu ditambah 1.


- Gambar :






Keterangan :

 : Anak

 : Pemburu

 : Bola tenis lapangan

 : Guru

2. Inti (90 menit)

a. Mengamati

- Guru menjelaskan dengan rangkaian gambar teknik lemparan.
- Guru mendemonstrasikan teknik lemparan atas kepada peserta didik.
- Guru mendemonstrasikan teknik lemparan samping kepada peserta didik.
- Guru mendemonstrasikan teknik lemparan bawah kepada peserta didik.
- Guru memutar video terkait materi lemparan atas, samping dan bawah.

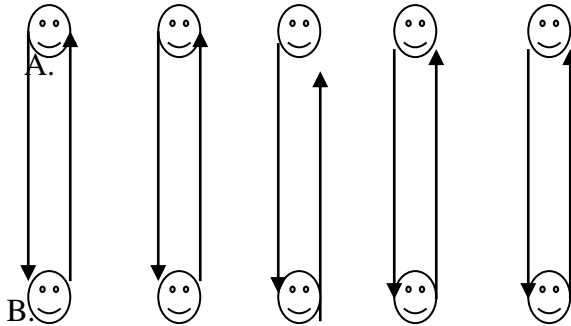
b. Menanya

- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum diketahui / ingin diketahui tentang demonstrasi yang diamati, seperti : konsep dan prosedur macam – macam teknik melempar (lemparan atas, samping dan bawah).
- Setelah itu guru memilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.

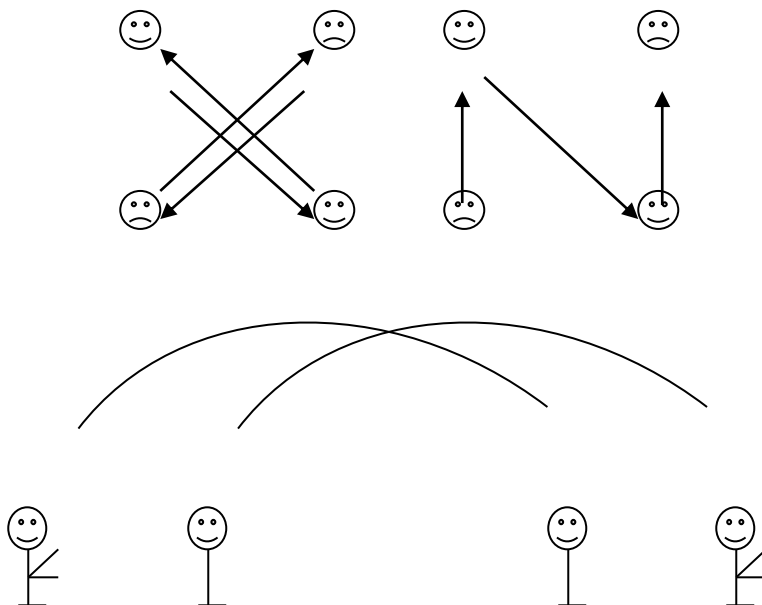
c. Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara lemparan atas, samping dan bawah yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan lemparan atas, samping dan bawah.

- Aktifitas bermain menggunakan variasi dan kombinasi lemparan (atas, samping, dan bawah). Siswa dibagi menjadi grup A dan grup B.
- Siswa saling berpasangan melakukan variasi dan kombinasi lemparan.



- Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok dan bermain menggunakan variasi dan kombinasi lemparan (atas, samping, dan bawah).
- Tiap kelompok terdiri dari 4 siswa.
- Tiap kelompok menggunakan 2 bola agar lebih menarik.



d. Menalar

- Dengan data yang dimiliki mengenai lemparan tadi. Peserta didik membuat kesimpulan mengenai cara melempar yang benar dan tepat (lemparan atas, samping dan bawah).
- Peserta didik dalam kelompoknya dibagi dua (berpasangan), sepasang melakukan passing atas dan pasangan lainnya mengamati pasangan tersebut (satu-satu) atau bergantian saling mengamati.

e. Mengkomunikasikan

Siswa melakukan permainan softball dengan menerapkan lemparan yang telah dipelajari sesuai dengan fungsi masing – masing dari lemparan tersebut.

3. Penutup (20 menit)

- a. Peserta didik melakukan pendinginan dengan melakukan permainan tebak kata.

Nama : Tebak kata

Cara bermain : peserta didik duduk membentuk lingkaran, selanjutnya mereka berhitung 1 sampai 5. Namun angka 1 sampai 5 diganti dengan kata kata.

1:Laler

2: Ngiler

3: Nguber

4: Uler

5: Nang Pager

- b. Evaluasi dan tugas.
- c. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- d. Berdoa bersama dan menyampaikan salam.

- e. Peserta didik dibubarkan.

H. Penilaian

A. PENILAIAN ASPEK SPIRITUAL

INDIKATOR :

1. Berdoa sebelum pembelajaran dan sesudah pembelajaran.
2. Membiasakan berperilaku baik terhadap tubuh dalam pembelajaran olahraga dan latihan

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran dengan khusuk / serius.				
2	Menghargai tubuh sesuai dengan fungsinya				
3	Jumlah Skor	8			
4	Nilai				

- Rentang nilai peserta didik

No	Skor	Predikat
1	4	Sangat Baik (SB)
2	3	Baik (B)
3	2	Cukup (C)
4	1	Kurang (K)

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

B. PENILAIAN ASPEK SIKAP SOSIAL

INDIKATOR :

3. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.
4. Mentaati peraturan permainan yang telah disepakati.

NO	INDIKATOR SIKAP	SKOR				Jumlah skor diperoleh	Skor akhir	Lulus / Tidak Lulus
		1	2	3	4			
1	Bertanggung jawab							
2	Jujur							
3	Mentaati peraturan							
4	Jumlah skor							
5	Nilai							

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

- Rentang nilai sikap peserta didik

No	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik (B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

C. PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN / KOGNITIF

INDIKATOR :

5. Siswa mampu menjelaskan variasi dan kombinasi melempar dalam permainan softball.

6. Siswa mampu menjelaskan fungsi dari berbagai macam variasi melempar dalam permainan softball

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan lemparan atas pada permainan softball ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan salah satu kaki dibelakang. 2. Bawalah tangan yang memegang bola kebelakang dengan dengan memindahkan berat badan pada kaki belakang, dapat disertai dengan setriding (mengangkat kaki). 3. Ayunkan tangan kedepan disertai memutar gerakan pinggang dan memindahkan berat badan kedepan. 4. Pada saat pelepasan bola disertai lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan jalannya bola ppada sasaran. 5. lemparan di akhiri dengan gerakan lanjutan (follow trough) yaitu memindahkan kaki kebelakang kedepan sebagai keseimbangan dan posisi siap menjaga dengan gerakan lengan seolah-olah mengikuti gerakan jalannya bola. 	5
2	Bagaimana prosedur melakukan lemparan bawah pada softball ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri sikap melangkah kaki kiri didepan terarah pada sasaran. 2. Ayunkan lengan yang memegang bola kedepan dengan melalui samping badan, berdsama dengan itu kedua lutut di rentangkan dan disertai gerakan memindahkan berat badan kedepan. 3. Lepaskan bola dengan arah datar menyusun dan menggelinding ditanah. 4. Pada saat pelepasan bola disertai lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan jalannya bola pada sasara. 5. Setelah bola lepas diikuti gerak lanjutan dengan melangkahkan kaki bagian belakang dan kedepan pandangan mengikuti arah gerakan bola. 	5

3	Bagaimana prosedur melakukan lemparan samping pada permainan softball ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri sikap melangkah kaki kiri didepan terarah pada sasaran. 2. Bawalah tangan yang memegang bola kebelakang dengan memindahkan berat badan pada kaki belakang, pandangan kearah sasaran. 3. Ayunan tangan kedepan dengan melalui samping badan, bersama dengan itu memutar gerak pinggang dan memindahkan berat badan kedepan. 4. pada saat pelepasan bola disertai pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan jalannya bola pada sasaran. 5. Setelah bola lepas diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkkan kaki belakang kedepan, pandangan mengikuti arah gerakan bola. 	5
4	Apa fungsi melempar dalam permainan softball ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengoper kepada rekan 1 tim dengan cepat dan tepat untuk mematikan pelari. 	
	Jumlah skor maksimal		16

Nilai : Jumlah skor maksimal x 5

8

D. PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR / KETERAMPILAN

INDIKATOR :

7. Siswa mampu mempraktikan teknik melempar dalam permainan softball dengan berbagai variasi dan kombinasi.

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Lemparan atas				Lemparan samping				Lemparan bawah				Variasi lemparan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Andriya																		
2	Jondan																		
3	Ade P																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

No	Keterampilan Gerak	Kriteria gerak sangat sempurna
1.	Lemparan Atas	<ul style="list-style-type: none"> • Mengayunkan lengan melalui atas kepala. • Arah bola parabol dan tepat sasaran. • Bola sampai ke sasaran • Pasangan bisa menerima bola
2.	Lemparan Samping	<ul style="list-style-type: none"> • Mengayunkan lengan melalui samping badan. • Arah bola lurus setinggi dada dan tepat ke sasaran • Bola sampai ke sasaran • Sasaran bisa menerima bola
3.	Lemparan Bawah	<ul style="list-style-type: none"> • Mengayunkan lengan melalui samping badan. • Bola menyusur tanah / menggelinding. • Bola sampai ke sasaran.
4.	Variasi melempar	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan jenis lemparan sesuai dengan jarak dengan rekan (jauh, dekat, atau sedang). • Bola sampai ke sasaran.

Keterangan :

Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat sempurna

Skor 3 : apabila dilakukan dengan sempurna

Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup sempurna

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang sempurna

PEROLEHAN NILAI :

$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$
--

No.	Nilai	Predikat
1	$3,84 > x \geq 4,00$	A
2	$3,51 > x \geq 3,83$	A-
3	$3,18 > x \geq 3,50$	B+
4	$2,84 > x \geq 3,17$	B
5	$2,51 > x \geq 2,83$	B-

6	$2,18 > x \geq 2,50$	C+
7	$1,84 > x \geq 2,17$	C
8	$1,51 > x \geq 1,83$	C-
9	$1,18 > x \geq 1,50$	D+
10	$1,00 > x \geq 1,17$	D

REKAPITULASI NILAI

NO	NAMA SISWA	ASPEK PENILAIAN				KET.
		SIKAP SPIRITUAL	SIKAPSOSIAL	KOGNITIF	KETRAMPILAN	
1	RIO					
2	ARIF					
3	JONDAN					
4	DEDE					

Nilai total : Jumlah nilai 4 aspek x 10

16

Memeriksa dan Menyetujui

Yogyakarta, 01 September 2016

Guru Pembimbing SMP N 1 Wates

Yang Membuat :

SUHARYADI, S. Pd

Bahrudin Yusuf S.

NIP. 19691218 199703 1 001

NIM : 13601241117