**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Nama sekolah : SMP N 2 GODEAN

Kelas/Smester : VII / 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi : Permainan Sepaktakraw

Pertemuan : ke - 3

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

**Standar kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi dasar**

1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

1. **Indikator**

- Melakukan sepak sila dengan teknik yang baik dan benar.

- Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar sepak sila dan heading dengan teknik yang baik dan benar

- Memperliahatkan nilai kerjasama, semangat, dan percaya diri dalam permainan sepaktakraw yang dimodifikasi.

**B. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat melakukan sepak sila dengan cara berpasangan sebanyak 4 kali tanpa terjatuh.

- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar sepak sila dan heading yang baik dan benar.

- Siswa bermain sepaktakraw dengan nilai kerjasama, semangat, dan percaya diri.

Karakter siswa yang ingin dicapai:

- kerjasama

- semangat

- percaya diri

**C. Keterampilan mengajar dan metode :**

- keterampilan mengajar : metode mengajar terpadu

- metode : demontrasi dan komando

**D. Materi Pembelajaran**

Permainan sepaktakraw

- melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar sepak sila dan heading.

- bermain sepaktakraw dengan variasi dan kombinasi teknik dasar sepak sila, heading dengan peraturan yang dimodifikasi.

**E. Langakah- langkah Pembelajaran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Deskripsi | gambar | waktu |
| 1.  2.  3. | Pendahuluan  - Siswa dibagi menjadi 3 bersyaf, berdo’a, berhitung, presensi dan apersepsi.  - Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diajarkan.  - Memimpin pemanasan, karena sepaktakraw merupakan olahraga yang cukup ekstrim jadi harus cukup dalam melakukan pemansan agar tidak terjadi cidera.  - Pertama pemanasan statis dengan cara meregangkan seluruh anggota badan mulai dari kepala hingga kaki.  - Kedua pemanasan dinamis, dengan cara lari pelan-pelan, kemudian lari dengan kombinasi tangan, dilanjutkan lari kombinasi dengan badan dan lari kombinasi dengan kaki.  **Kegiatan inti :**  - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadap-hadapan, salah satu kelompok memegang bola kemudian melakukan passing mendatar dengan kaki bagian dalam seperti passing sepakbola. Lakukan sampai passing yang dilakukan terlihat nyaman.  - Masih dalam posisi yang sama, selanjutnya pegang bola kemudian oper dengan sepak sila kepada teman/pasangan dan tangkap lakukan secara bergantian. Lakukan sampai terlihat nyaman saat melakukan sepak sila berpasangan.  - Setelah melakukan sepaksila berpasangan kemudian lakukan sepaksila kontrol dengan kepala dan oper kembali kepada teman/pasangan usahakan bola jangan sampai jatuh.  **-Permainan**  Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan menggunakan 2 lapangan. Setiap kelompok terdiri dari 8 siswa yang bermain 4 siswa lebih dulu dan bermain secara bergantian. Cara servis bola dipegang sendiri kemudian melakukan sepak sila kearah lawan. Maksimal 4 kali sentuh. Boleh sekali sentuh ( bola langsung dikembalikan ke lawan) dengan sepak sila atau heading. Setelah dapat nilai 7, semua pemain bergatian dengan temannya dan yang mendapat nilai 15 terlebih dahulu maka menjadi pemenang.  Penutup  - Pendinginan siswa kembali berbaris tiga bersyaf. Kemudian melakukan lagi peregangan untuk pendinginan sampai kondisi otot kembali seperti semula.  - siswa merapat dalam barisan evaluasi tentang pembelajaran yang telah berlangsung.  - berhitung, berdo’a | x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  G  x. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .x  x. . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . . . x  x. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . x      x x x x    x x x x |  |

F. Sumber dan Sarana Prasarana

Sumber : PB. PERSETASI. 1999. **“*Mari Bermain Sepaktakraw*”** Jakarta: PB . PERSETASI. Jakarta

Sarana dan Prasarana: Lapangan sepaktakraw, bola takraw, net, peluit.

**G.** **Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teknik** | **Bentuk**  **Instrumen** | **Contoh**  **Instrumen** |
| **Aspek Psikomotor**   * Variasi dan kombinasi teknik dasar sepak sila dan heading * Bermain sepaktakraw dengan peraturan yang dimodifikasi   **Aspek Kognitif**   * Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar sepaktakraw.   **Aspek Afektif**   * Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman | Tes praktik  (Kinerj)  Tes tertulis  Tes  observasi | Tes Contoh Kinerja)  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi | Lakukan variasi dan kombinasi sepak sila dan heading  Sepak sila, heading  Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman |

**1. Teknik penilaian:**

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar sepak sila dengan teknik yang baik dan benar.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----------------------------------------- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan sepaktakraw dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) memdapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----------------------------------------- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepaktakraw.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----------------------------------------- X 20

Jumlah skor maksimal

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

**Nilai akhir yang diperoleh siswa** =

**2. Rubrik Penilaian**

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKTAKRAW

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek Yang Dinilai** | **Kualitas Gerak** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| *Melakukan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Sepaktakraw,*  *Melakukan teknik dasar sepak sila dan heading*  1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola diayun ke depan arah bola  2. Bentuk gerakan kaki saat menimang bola takraw  3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik dasar sepaksila  4. Bentuk arah bola hasil menimang bola takraw  5. Bentuk arah bola hasil heading (sundulan) |  |  |  |  |

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW

|  |  |
| --- | --- |
| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√ ) |
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim |  |
| 2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu) |  |
| 3. Mentaati peraturan |  |
| 4. Menghormati wasit(sportif) |  |
| 5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain |  |
| JUMLAH |  |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5 |  |

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertanyaan yang diajukan** | **Kualitas Jawaban** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Bagaimana posisi kaki yang benar saat melakukan sepaksila?  2. Bagaimana poisi kaki dan kepala saat melakukan heading(sundulan)?  3. Bagaimana posisi kaki saat mengumpan bola dengan teknik sepaksila? |  |  |  |  |
| JUMLAH |  | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 |  | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mengetahui,**  **Drs. Syamsudi**  **NIP . 19580727 198602 1 002** |  | **Godean, 19 Agustus 2013**  **Aziz Tri Wusono**  **NIM : 10601241088** |