**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Nama Sekolah**  : SMA Negeri 1 Godean

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : XII/ 1

**Pertemuan Ke-** : 1

**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit

**Materi Pokok** : Bola Basket

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan keterampilan permainan olahraga bola besar dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** :1.1. Mempraktikan keterampilan permainan olahraga bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri

**Indikator** :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Melalui demonstrasi ini siswa dapat** | **K** | **P** | **A** |
| 123 4. | Mampu melakukan driblle dalam permainan bola basketDapat memahami dan mengetahui pengertian dan teknik-teknik permainan bola basket.Dapat menunjukan sikap kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri . Dapat memahami teknik dasar driblle  | √√ | √ | √ |

**A. Tujuan Pembelajaran** :

1. Siswa dapat mendriblle dengan baik dan benar
2. Siswa dapat melakukan driblle secara zig-zag dengan baik dan benar.
3. Siswa dapat melakukan driblle secara cepat dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat memahammi teknik driblle dengan baik dan benar
5. Siswa dapat memunculkan sikap, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri saat melakukan gerakan driblle pada bola basket.

* **Karakter siswa yang diharapkan :**

*sikap kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri .*

1. **Materi Pembelajaran**
2. Teknik dasar driblle bola basket.
3. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
4. Bermain dengan peraturan yang sebenarnya.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demontrasi
2. Komando
3. TGFU

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gambar  | Kegiatan  | Keterangan  |
| **G****S S S S S****S S S S S** | 1. **Kegiatan Pendahuluan (20 menit)**
2. Siswa di siapkan dan di bariskan menjadi 4 saff (dapat menyesuaikan)
3. Berhitung dan berdo’a.
4. Menyampaikan salam pembuka dengan menanyakan kesiapan siswa, kondisi siswa dll
5. Memberikan apersepsi

Memberikan apersepsi pada siswa dengan memberikan pertanyaan yang mengarah pada materi driblle misalnya apasih teknik gerakan paling dasar dalam permainan bola basket (driblle), dan bagaimana cara ggerakan driblle? Selain itu guru memberikan gambaran mengenai gerakan driblle, bahwa pada saat mendriblle badan harus rilexs dab condong kedepan, gerakan tangan elastis menyesuaikan arah bola dan terdapat tekanan pada setiap mendriblle bola. Perkenaan tangan pada jari-jari tangan. Selanjutnya guru memberikan motivasi dan memberikan tujuhan pembelajaran.1. Pemanasan
* Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran.
	+ - * Pemanasan statis dan dinamis (pemanasan lebih fokus ke gerakan kaki)
			* Pemanasan permainan 1
* Guru menyuruh siswa untuk lari lari kecil mengitari garis kotak yang sudah di tentukan
* Ketika guru menyebutkan angka angka tertentu misalnya angka 5 maka siswa harus berebut masuk ke simpai yang sudah di sebar secara acak dengan jumlah masing masing simpai 5 anak, tidak boleh lebih maupun kurang
* Apabial di dalam simpai jumlah anak lebih atau kurang dari angka yang sudah di sebutkan oleh guru maka anak tersebut mendapatkan hukuman seperti bernyanyi maupun yang lainya
* Di lakukan begitu seterusnya sampai waktu yang di tentukan habis
* Pemanasan permainan 2
* Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan dibariskan berbanjar.
* Guru akan memberikan aba-aba ”HIHAU” dan ”HITAM”
* Apabila menyebut HITAM maka tim hijau akan berlari sekencang-kencangnya mengejar tim hitam sampai garis yang sudah ditentukan dan sebaliknya apabila menyebut HIJAU tim tim hitam akan berlari mengejar tim hijau.
* Bagi tim yang tidak dapat mengejar maka akan dihukum, dan bagi tim yang dapat terkejar maka tim itulah yang akan mendapatkan hukuman.
 |  Melakukan gerakan pemanasan khusus guna mencegah terjadinya cidera ototAgar siswa sebelum masuk ke inti pembelajaran lebih termotivasi |
|  | 1. **Kegiatan Inti (55 menit)**
2. Siswa di bagi menjadi 6 berbanjar
3. Siswa melakukan driblle kedepan sampai garis yang ditentukan secara perlahan terlebih dahulu kemuadian dipassing keteman berikutnya, dan dilanjutkan sampai semua melakukan.
4. Gerakan driblle masih sama tetapi dengan kecepatan yang agak meningkat dan kembali lagi di passing ketemannya.
5. Siswa melakukan driblle kedepan menggunakan fariasi tangan kanan dan kiri secara perlahan terlebih dahulu dan balik melakukan gerakan shooting diarahkan keteman berikutnya yang akan melakukan.
6. Gerakan masih sama tetapi dengan gerakan yang agak meningkat dan di shooting mengarah siswa yang akan melakukan berikutnya.
7. Siswa melakukan driblle zig-zag yang ditandai dengan batas kun yang harus dilewati secara zig-zag dengan pelan-pelan terlebih dahulu.
8. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dengan 2 kelompok disebelah ring 1 dan sebaliknya.
9. Siswa melakukan driblle dari sisi kanan dan kiri ring melakukan gerakan lay-up secara bergantian dan bias difariasikan menggunakan shooting.
10. Game. Dibagi menjadi 4 kelompok dan saling bertanding dengan peraturan yang sebenarnya.
 |   Tahap ini bertujuan untuk siswa agar dapat mengetahui cara melakukan tekhnik start berdiri dan tekhnik lari jarak menengah dalam waktu 12 menit yang benar |
| **G****S S S S S****S S S S S****G:\Photos\IMG0014A.jpg****C:\Documents and Settings\game\My Documents\Unduhan\hamstring.gif**C:\Documents and Settings\game\My Documents\Unduhan\images.jpeg | **3. Kegiatan Penutup (15 menit)*** Permainan pendinginan
* Siswa dibariskan menjadi 3 bersaf
* Saf satu kelompok satu, saf dua kelompok dua dan saf tiga kelompok tiga.
* Masing-masing kelompok diberikan 1 holahop.
* Pendinginan ini bersifat kompetisi
* Siapa yang tercepat dia pemenangnya.
* Cara permainannya adalah : masing-masing kelompong saling bergandeng tangan, siswa paling depan memegang holahop setelah aba-aba peluit dibunyikan segera holahop dimasukkan kebadan tanpa memutus gandengan, setelah holahop sampai kedepan lagi holahop segera diletakkan disamping kemudian mengambil kertas yang berisikan kalimat yang harus disebutkan dari barisan depan kemudian dibisikkan kebarisan bekangnya samppai akir dan siswa paling belakang menyebutkan kalimat tersebut secara utuh, siapa kelompok yang menyebutkan secara benar dan tepat itulah pemenangnya.
* Pendinginan (colling down) :

Siswa melakukan gerakan untuk pelemasan otot dan sendi-sendi pada bagian tubuh. Dari pelemasan lengan sampai dengan pelemasan kaki.* Lengan diulurkan secara maksimal keatas, kesamping, kedepan, kebelakang.
* Kaki diluruskan dengan posisi duduk rileks dan pada bagian sepanjang tungkai kaki dipijat pelan-pelan. Selanjutnya mencium lutut kaki masing-masing.
* Siswa berpasangan saling tarik menarik tangan pada posisi bongkok.
* Siswa memijat punggung teman satu sama lain bergantian.
	+ - 1. Evaluasi
* Siswa di bariskan lagi dan guru mengevaluasi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran yang baru saja di lakukan
* Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang baru saja di lakukan agar siswa lebih paham
* Di siapkan, berhitung, berdo’a, salam penutup dan siswa di bubarkan.
 |   |

**E. Alat dan Sumber Belajar**

1. **Alat Pembelajaran :**
	* + - Lapangan
			- Stopwatch
			- Peluit
2. **Sumber Pembelajaran :**

**Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jilid 3 untuk sma kelas XII, penerbit Erlangga.**

**F. Penilaian Hasil Belajar :**

a. Test unjuk Kerja (Psikomotor)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek yang di nilai** | **Kualitas gerak** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Melakukan dribllle ditempat selama 1 menit. |  |  |  |  |
| 2 | Melakukan driblle menggunakan kedua tangan. |  |  |  |  |
| 3 | Melakukan driblle zig-zag dengan 1 atau 2 tangan. |  |  |  |  |
| 4 | Dapat melakuka gerakan driblle secara cepat |  |  |  |  |

NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

 Jumlah skor maksimal

* 1. Pengamatan Sikap ( afeksi)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Perilaku yang di nilai** | **ceklist** |
| 1 | Bersungguh sungguh |  |
| 2 | Mentaati peraturan |  |
| 3 | Menghormati teman |  |
| 4 | Menghormati guru |  |

NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

 Jumlah skor maksimal

c Kuis (Kognisi)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan**  | **Kualitas gerak** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Bagaimana teknik driblle yang benar? |  |  |  |  |
| 2 | Bagaimana bentuk latihan mendriblle secara cepat |  |  |  |  |

NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

 Jumlah skor maksimal

Nilai akhir = nilai psikomotorik + kognitif + afektif

 3

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui :Guru PembimbingYanuar Fandi.T. S.pd |  Sleman , 20 Agustus 2013Guru Mata PelajaranBayu Nugroho P |
|  NIP.  | NIM. 10601244106 |