**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Sekolah** : SMA Negeri 1 Godean

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Keseharan

**Kelas / Semester** : XI / 1

**Pertemuan ke**  : 1

**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit

**Materi Pokok**  : Bola Voli

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

**Kompetensi Dasar** : 1 1.Mempraktikan keterampilan tekhnik bermain salah satu permainan olahraga bola voli secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, meghargai, semangat dan percaya diri \*\*)

**Indikator** :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Melalui demonsterasi di harapkan siswa dapat | K | P | A |
| 1.  2.  3.  4. | Melakukan passing bawah bola voli dengan benar  Bermain dengan peraturan yang disederhanakan  Mengetahui bagaimana tehnik pasing bawah dengan benar  Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, saling kerjasama, percaya diri, tanggung jawab dan semangat. |  |  |  |

1. **Tujuan Pembelajaran** :
2. Siswa dapat melakukan passing bawah melewati net dengan jarak pendek kira kira 5 meter kesesama temannya
3. Siswa dapat melakukan passing bawah melewati net dengan jarak jauh kira kira 7 m kesesama temanya
4. Siswa dapat bermain dengan peraturan yang sederhana, dimana permaianannya lebih menekankan pada passing bawah
5. Siswa dapat menjelaskan teknik passing bawah dari sikap awalan, perkenaan dan gerak lanjutan dengan benar.
6. Siswa dapat memunculkan nilai saling kerjasama, disiplin, tanggung jawab, percaya diri serta dan bersungguh sungguh
7. **Materi Pembelajaran** : Permainan Olahraga Beregu Bola Besar

Bola Voli = Passing bawah

1. **Metode Pembelajaran** :
2. TGFU
3. Komando
4. Demonstrasi
5. **Kegiatan Pembelajaran :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Langkah-langkah Pembelajaran** | **Gambar / formasi** | **Keterangan** |
| 1. **Pendahuluan 18 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   Menyamakan Persepsi siswa tentang materi yang akan diajarkan yaitu passing bawah bola voli. Selain itu guru memberikan motivasi dan memberitahukan tujuan pembelajaran yaitu agar siswa mampu melakukan serangkaian gerakan passing bawah pada bola voli.   1. Pemanasan    * + - Lari mengelilingi lapangan 3 kali putaran        - Pemanasan statis dan dinamis        - Pemanasan permainan  * Siswa di bagi menjadi 8 kelompok * Masing masing kelompok berjumlah 3 anak dan di sediakan 1 buah bola * Peraturan permainannya adalah: * Guru memberikan waktu 2 menit * Masing masing kelompok saling lempar bola secara cepat * Setelah itu di tambah waktunya menjadi 2 menit * Melakukan lagi lempar bola * Tujuan permainan ini lebih menekankan pada gerakan tangan | 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 X X X X X X X X X  Ket : = Guru    X = Siswa  X X X X X X X X X  X X X X X X X X X | Komando, ceramah |
| 1. **Kegiatan Inti 60 menit**     1. Siswa diminta saling berpasang-pasangan dua orang dan membawa bola voly.    2. siswa yang depan membawa bola dan ditempelkan pada lengan bawah siswa yang melakukan, gerakannya diayunkan kedepan dan bola sedikit ditahan agar perkenaan bola tepat pada lengan bawah.    3. Dilakukan sebanyak 10 kali dan bergantian siswa berikutnya.    4. Siswa melakukan pasing bawah secara individu dengan cara memasingkan bola satu kali tangkap sebanyak 10 kali dan dilakukan begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan.    5. Siswa melakukan gerakan passing bawah secara individu sebanyak 5 kali secara langsung dan meningkat sebanyak 10 kali dan diusahakan tidak boleh jatuh ketanah bolanya.    6. Siswa melakukan lempar passing kepada pasangan masing-masing dengan jarak yang dekat terlebih dahulu kemudian makin lama makin jauh jaraknya dan dilakukan begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan.    7. Siswa diminta saling pasing antar pasangan melewati net.    8. Main dengan peraturan yang disederhanakan. | PASSING BAWAH  D:\Vidio all\GAMBAR OLAHRAGA 1\voli\vol052.tif  D:\Vidio all\GAMBAR OLAHRAGA 1\voli\vol016.tifD:\Vidio all\GAMBAR OLAHRAGA 1\voli\voli 6001.tifD:\Vidio all\GAMBAR OLAHRAGA 1\voli\vol004.tif | Demontrasi, Bermain |
| 1. **Penutup**    * + 1. **Permainan Pendinginan**  * Siswa membuat lingkaran * Kemudian guru memberikan 1 buah benda, misalnya balok, dan siswa di minta untuk mengumpamakanbalok tersebut menjadi sebuah benda misal sabun mandi, handpone dll. * Untuk siswa yang tidak bisa mengumpamakan benda tersebut maka akan mendapatkan hukuman  1. **Evaluasi proses**  * Mengumpulkan dan mengkondisikan siswa * Memberikan pertanyaan-pertanyaan yang mengukur penguasaan materi yang baru saja dilakukan. Pertanyaan ini disampaikan secara lisan. * Memberi kesimpulan atau garis besar materi yang baru saja dilakukan dan di sampaikan. Bagaimana perkenaan posisi tangan, perkenaan bola pada tangan dan posisi kaki. * Menyampaikan pesan untuk pertemuan berikutnya. * Siswa dibariskan dalam dua bersaf * Berhitung, Berdo’a, salam penutup dan membubarkan barisan. | X X X  X X  X X  X X  X X  X X X X X  Ket:  X : siswa  : Guru  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 X X X X X X X X X  Ket : = Guru    X = Siswa | Komando ceramah |

**E. Alat dan Sumber Belajar**

1. **Alat Pembelajaran :**
   * + - Lapangan voli
       - Net
       - Bola voli
       - Kok
       - Peluit
2. **Sumber Pembelajaran :**

* Buku teks :
* Muhajir. 2007. *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMA Kelas X1*. Jakarta : Erlangga.

**F. Penilaian**

1. Rublik Penilaian

a) Psikomotor

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek yang dinilai | Kualitas Gerak | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Bisa melakukan passing bawah dalam jarak 5 m tepat di sasaran atau temannya |  |  |  |  |
| 2. | Bisa melakukan passing bawah dalam jarak kira kira 7 m tepat di sasaran atau temannya |  |  |  |  |
| 3. | Dapat melakukan passing bawah secara individu selama 30 detik. |  |  |  |  |
| 4. | Dapat melakukan passing bawah secara individu selama 60 detik. |  |  |  |  |

Ket : 1 = Buruk 2 = Cukup Baik

3 = Baik 4 = Baik Sekali

Nilai = %

b). Kognitif

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek yang dinilai** | **Kualitas Jawaban** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | Bagaimana tekhnik servis atas yang benar |  |  |  |  |
| 2. | Bagaimana teknik passing bawah yang benar |  |  |  |  |
| 3. | Sebutkan perkenaan bola pada passing bawah |  |  |  |  |
| 4. | Apa keuntungan menggunakan passing bawah pada saat pertandingan bola voly? |  |  |  |  |
|  | Skor maksimal = 16 |  |  |  |  |

Nilai =

c) Afektif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Perilaku yang diharapkan** | **Cek list** |
| 1. | Kerjasama |  |
| 2. | Kejujuran |  |
| 3. | Menghargai teman dan lawan |  |
| 4. | Kesungguh-sungguhan dalam beraktivitas |  |
| 5. | Percaya diri |  |
|  | Skor maksimal = 5 |  |

Nilai = %

***Nilai Keseluruhan = Psikomotor + Kognitif + Afektif***

Sleman, 3 Sepetember 2013

Mengetahui,

Pembimbing Mahasiswa

Yanuar Fandi T, S.Pd Bayu Nugroho P

NIP. NIM.10601244106