RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Godean
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : X/Satu
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
Alokasi Waktu : 2 x 3 JP (6 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan tahapan teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)

IPK :

- Menemukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

Pertemuan ke-2:

KD :

4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)

IPK :

- Melakukan latihan teknik dasar gerakan mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Melakukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Materi Pembelajaran :

Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sbelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang.

Berikut beberapa tehnik dasar dalm permainan sepakbola

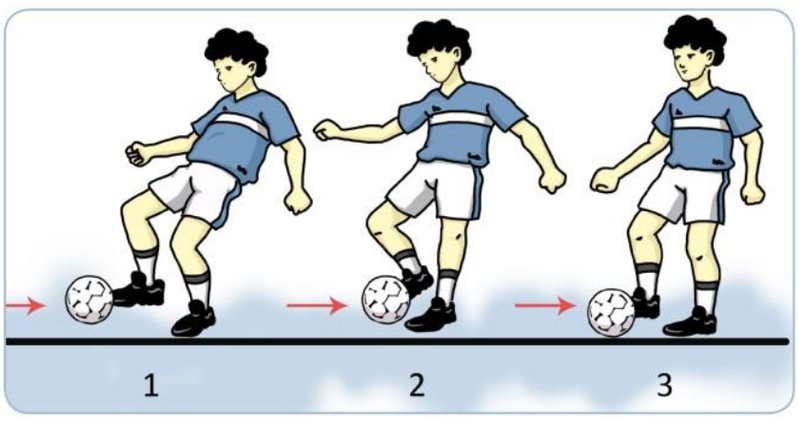
1. Passing

Menggunakan kaki bagian dalam

Cara melakukannya adalah

- Badan menghadap sasaran.
- Kaki tumpu berada di samping bola, ujung kaki menghadap sasaran.
- Kaki yang untuk menendang ditarik kebelakang dan diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola adalah bagian tengah kaki bagian dalam mengarah pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- Pergelangan kaki pada saat mengenai bola ditegangkan.
- Kemudian kaki tending diangkat menghadap sasaran.
- Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah lajunya bola terhadap sasaran.
- Kedua lengan terbuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

2. Mengontrol bola
   Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam



Cara melakukannya adalah

- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.

- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki pengontrol diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian dalam dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam atau mata kaki saat menyentuh bola, kaki dilemaskan.
- Kaki pengontrol bersama bola berhenti di bawah badan tepat di depan kaki.
- Pandangan mata mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- Kedua tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.

3. Menggiring bola
   Menggiring bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

Pandangan mata ke arah bola.

Kepala dan badan di atas bola.

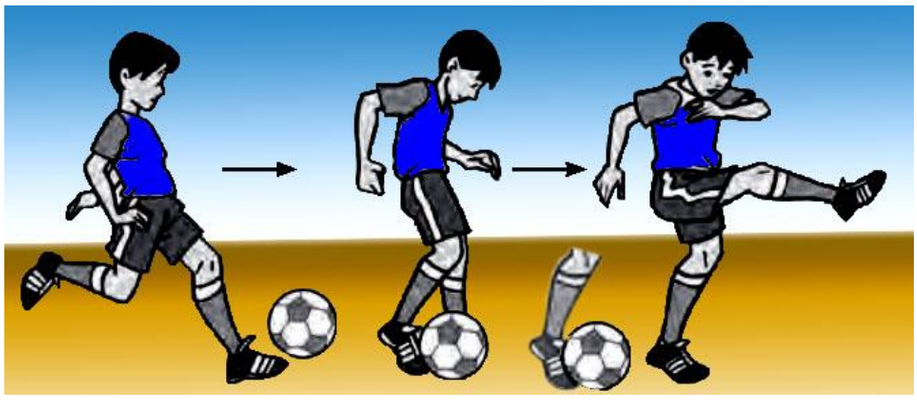
Bola didorong dengan punggung kaki.

Ujung kaki yang mendorong bola menghadap ke tanah.

Ketika berlari, kaki melangkah pendek.

Jarak bola masih dalam penguasaan pemain.

4. Shooting



Cara melakukannya adalah :

- Posisi badan di belakang bola sedikit condong ke depan.
- Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tending berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- Kaki tending diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- Saat perkenaan kaki dengan bola, pergelangan kaki ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki yang mengarah tepat pada pertengahan bola.
- Selanjutnya kaki tendang diayunkan ke depan mengenai bola. Gerakan kaki tendang dating terutama dari persendian lutut.
- Pandangan mengikuti jalannya bola dan arah sasaran.

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik
- Demonstrasi dan Eksperimen
- Latihan teknik perorangan dan berpasangan/berkelompok

E. Media Pembelajaran :

- Alat : Bola, peluit, lapangan, stopwatch, cones

F. Sumber Belajar

- Mukholid, Agus.2007.Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan.Surakarta:Yudhistira
- Sumber :http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/05/teknik-dasar-menggiring-bola-dalam.html

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan pertama

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Mengkondisikan siswa di lapangan dan mengabsen siswa • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar sepak bola dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari • Melakukan pemanasan. • *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok*	15 menit
Kegiatan Inti Mengamati • Siswa menyimak peragaan teknik dasar sepak bola yang dilakukan oleh peserta didik lain dan memperhatikan gambar.	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
• *Guru menilai keterampilan siswa mengamati* Menanya • Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siwa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar sepak bola yang belum dipahami. • *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.* Mencoba • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar sepak bola dengan baik dan benar • *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar sepak bola.* Mengasosiasi • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar sepak bolanya baik dan benar. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik dasar sepak bola dan memberikan alasan/argumen. • *Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik sepak bola.* Mengomunikasikan • Pesertadidik melakukan permainan sepakbola dalam permainan sesungguhnya ataupun modifikasi	

Pertemuan Kedua

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya • Membahas tugas pengamatan yang telah dikerjakan di rumah • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu variasi latihan teknik dasar sepak bola. • Melakukan pemanasan.	15 menit
Kegiatan Inti Mengamati dan Menanya • Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang latihan variasi teknik dasar sepak bola	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
Mencoba • Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan variasi teknik dasar sepakbola.. • Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan variasi teknik dasar sepakbola masing-masing kelompok. Mengasosiasi • Setiap kelompok mencoba variasi latihan. • Kelompok dibagi dua sama banyak dan mempraktekkan variasi latihan tenik dasar. • Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar Mengomunikasikan • Pesertadidik melakukan penilaian melalui permainan sepakbola sederhana atau modifikasi. • Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi	
Penutup • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain sepak bola dan cara variasi teknik dasar yang baik dan benar. • Memberikan evaluasi	15 menit

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Afektif

Pesertadidik diamati selama pembelajaran berlangsung.

2. Penilaian kognitif

Pesertadidik mampu menjelaskan berbagai cara melakukan gerakdasar dalam sepakbola.

No	Instrument	Nilai
1.	Bagaimana cara melakukan passing kaki dalam?	
2.	Bagaimana cara melakukan konrol dengan kaki dalam?	
3.	Bagaimana cara melakukan dribble menggunakan punggung kaki?	
4.	Bagaimana cara melakukan shhoting?	

Nilai :

>90 = mampu menjelaskan dengan rinci dan memberikan contoh.

70-89 = mampu menjelaskan dengan baik

<70 = kurang bisa menjelaskan

3. Penilaian Psikomotor
(terlampir)

Godean, 8 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker	Mahasiswa PPL
Drs. Karmanto	Nugrahadi Wicaksana
NIP : 19570519 198712 1 001	NIM : 13601241103