

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MODA DARING

Sekolah	: SD Negeri BANDUNG 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: 5 /1
Materi	: Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar
Sub Materi	: Gerak dasar Passing bawah dalam permainan bola voli
Pertemuan	: 1
Alokasi waktu	: 4 x 35 menit (1x Pertemuan)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan melihat video pembelajaran, siswa mampu mendeskripsikan teknik dasar Passing bawah dalam permainan bola voli sesuai dengan rubrik penilaian pengetahuan. **(ICT)**
2. Dengan berdiskusi, siswa mampu mengidentifikasi kombinasi gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli dengan menghargai pendapat orang lain. **(HOTS)**
3. Melalui pengamatan, siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli sesuai dengan kriteria penilaian keterampilan.

### B. MODEL PEMBELAJARAN

Examples non examples

### C. MATERI PEMBELAJARAN

Gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli

### D. MEDIA, ALAT, dan SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran

- 1) Video Youtube pembelajaran Gerak dasar passing bawah.

Link drive : <https://youtu.be/XuA3bvWUuKc>

- 2) Video Youtube sepakbola

Link Video 1 : <https://youtu.be/qPPdToN06xM>

*Isoplus Webseries : Samator Volley Team - Video Motivasi*

Link Video 2 : <https://youtu.be/ciq9FY9lonk>

*AKSI SETTER TERBAIK NIZAR ZULFIKAR (INA) - MEN'S VOLLEYBALL SEA GAMES 2019*

2. Alat Pembelajaran

- 1) Google Drive
- 2) Kinemaster
- 3) Whatsapp
- 4) Bola Voli/bola plastik

3. Sumber Pembelajaran

1. Youtube

Link Video 1 : <https://youtu.be/qPPdToN06xM>

*Isoplus Webseries : Samator Volley Team - Video Motivasi*

Link Video 2 : <https://youtu.be/ciq9FY9lonk>

*AKSI SETTER TERBAIK NIZAR ZULFIKAR (INA) - MEN'S VOLLEYBALL SEA GAMES 2019*

2. Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

## E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### ❖ Kegiatan Pendahuluan (Alokasi waktu : 30 Menit)

1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a melalui tayangan video pembelajaran. **(PPK)**
2. Siswa dicek kehadiran dengan melakukan presensi oleh guru melalui grup whatsapp.
3. Guru menyampaikan kompetensi yang harus dikuasai Siswa setelah kegiatan pembelajaran. Siswa dimotivasi bahwa aktivitas bermain bola voli dapat meningkatkan kebugaran jasmani. **(Motivasi)**

### Mengamati

4. Siswa melihat video motivasi tentang bola voli yang diberikan guru melalui grup whatsapp. **(Motivasi)(ICT)**

Link Video 1 : <https://youtu.be/qPPdToN06xM>



*Isoplus Webseries : Samator Volley Team - Video Motivasi*

Link Video 2 : <https://youtu.be/ciq9FY9lonk>

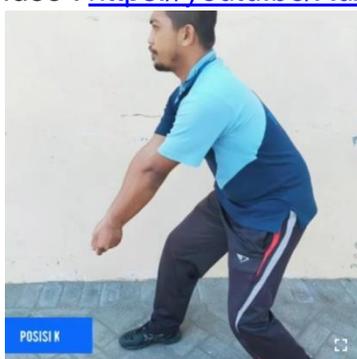


*AKSI SETTER TERBAIK NIZAR ZULFIKAR (INA) - MEN'S VOLLEYBALL SEA GAMES 2019*

### ❖ Kegiatan Inti (Alokasi waktu : 90 Menit)

1. Siswa melakukan pengamatan video pembelajaran yang dilakukan guru tentang materi gerak dasar passing bawah. Link video di share melalui grup whatsapp **(TK)**

Link Video : <https://youtu.be/XuA3bvWUuKc>



*Guru menjelaskan materi pembelajaran serta langkah-langkah mengirim tugas yang dilakukan siswa melalui google form*

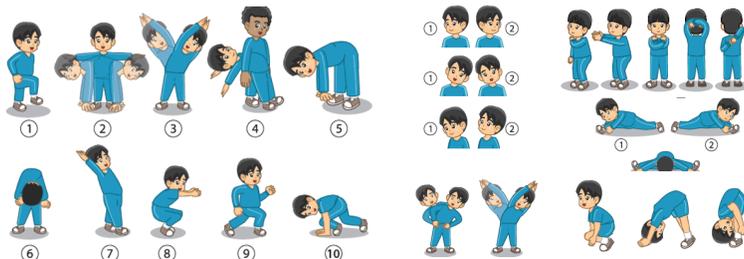
2. Siswa mencatat gerakan dasar yang ada di video pembelajaran. **(PK)**

### **Menanya**

3. Siswa bersama guru melakukan tanya jawab tentang video pembelajaran melalui grup whatsapp **(Komunikasi)(TCK)**

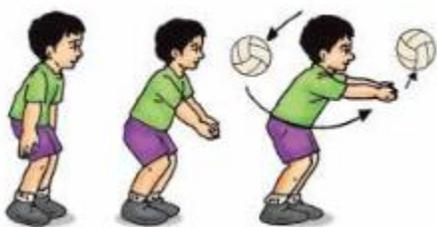
### **Mencoba**

4. Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis secara mandiri.



5. Siswa mempraktekkan gerak dasar passing bawah seperti pada video pembelajaran. **(TPK)**
6. Setelah siswa menguasai gerak dasar passing bawah selanjutnya siswa merekam gerakannya kemudian hasil video dikirim melalui google drive atau whatsapp. **(ICT)(TPK)**

### **(langkah – langkah passing bawah)**



1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditebuk.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
3. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
4. Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
5. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

### **Menalar**

1. Siswa mengamati dan mengidentifikasi gerak dasar passing bawah yang sulit dilakukukan. **(HOTS) (TPACK)**
- a) Ayunan tangan (kontrol bola kurang).
  - b) Perkenaan bola pada tangan (bola kurang dapat dikuasai).

### **Mengkomunikasikan**

2. Siswa mengemukakan hasil pengamatan passing bawah kepada guru melalui diskusi di grup whatsapp dan dapat bertanya jika mengalami kesulitan. **(TPACK)**

### **❖ Kegiatan Penutup (Alokasi waktu : 20 Menit)**

1. Siswa dapat menanya materi yang belum dipahami melalui grup whatsapp.

2. Siswa mengerjakan soal evaluasi pengetahuan yang dikirim melalui Grup whatsapp kelas.
3. Siswa bersama guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran ini melalui grup whatsapp.
4. Siswa diajak selalu bersyukur atas nikmat sehat yang diberikan dan memberi motivasi kepada siswa untuk selalu rajin berolahraga (**Religiusitas**) (**Motivasi**)
5. Kegiatan belajar ditutup dengan doa. (**Religiusitas**)

## F. PENILAIAN (ASESMEN)

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku Siswa selama pembelajaran. Penilaian pengetahuan dan keterampilan dilakukan melalui hasil jawaban dan video praktek yang dikirim siswa melalui google form [https://bit.ly/tugas\\_sepakbola12](https://bit.ly/tugas_sepakbola12) atau pun melalui whatsapp.

### 1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
- b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
- c. Jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tidak lanjut
1					
2					
dst					

### 2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes tertulis dan penugasan. Yang dilihat dari hasil jawaban yang dikirim siswa melalui google drive [https://bit.ly/tugas\\_sepakbola12](https://bit.ly/tugas_sepakbola12)

#### Pertanyaan

1. Ada berapa tekni dasar dalam permainan bola voli ?
2. Bagaimana langkah-langkah melakukan passing bawah yang benar ?

#### Jawaban

1.

- Servis
- Passing
- Smash.
- Blok

2.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.

- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
- Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.

b. Instrumen penilaian, yaitu soal Uraian (2 butir)

Penskoran soal Uraian:

No 1 Skor max 50

No 2 Skor max 50

Total skor = 100.

### 3. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut siswa mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik yang dilihat dari hasil video yang dikirim siswa melalui google drive atau melalui whatsapp

b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.

Lembar penilaian latihan menendang bola

NO	NAMA SISWA	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Menendang bola			Total Skor
		Sikap awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1					
2					
3					
dst					

#### Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak di belakang bola.
  2. Sikap awalan dengan berlari ke arah bola.
- Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan  
1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Ayunan satu kaki ke belakang untuk menendang
  2. Posisi badan dicondongkan ke depan.
  3. Satu kaki bertumpu di samping bola.
  4. Perkenaan kaki dengan bola.
  5. Menendang dengan menggunakan salah satu bagian kaki.
- Penskoran: 5 jika memenuhi 5 kriteria.  
4 jika memenuhi 4 kriteria.  
3 jika memenuhi 3 kriteria.  
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan  
1 jika memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Ayunkan kaki ke depan setelah menendang bola.
  2. Pandangan mengikuti pergerakan bola.
- Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan  
1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Lembar penilaian latihan menahan bola

NO	NAMA SISWA	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Menahan bola			Total Skor
		Sikap awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1					
2					
dst					

**Kriteria penilaian**

(a) Sikap Awal

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan  
1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
2. Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan  
1 jika memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
2. Arah bola saat melakukan passing.

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan  
1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jombang, 19 September 2020  
Guru PJOK Kelas V

**H. ANDI SISWANTO, S.Pd**  
NIP. 19641130 199003 1 004

**RICHO AGUS FANDIRA, S.Pd**