

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Satuan Pendidikan	: SMP Methodist Tanjung Morawa
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit

<u>KD Pengetahuan</u> 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<u>KD Keterampilan</u> 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
---	---

A. Tujuan pembelajaran
 Melalui pembelajaran kelas online (google classroom), setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola dan mampu mempraktikkan variasi latihan tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:


<u>Pengetahuan</u> 1. Dapat menjelaskan pengertian variasi teknik dasar dalam permainan sepak bola 2. Dapat mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola 3. Dapat menjelaskan konsep variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola 4. Dapat menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola	<u>Keterampilan</u> 1. Dapat melakukan variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola.
---	--

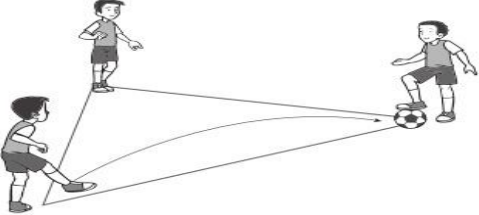
B. Materi <u>Pertemuan pertama</u> a. variasi teknik menghentikan bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar) variasi teknik menendang bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)	Metode : Model PJJ Metode : Online classroom dan Latihan terbimbing Alat dan Bahan : Hand Phone/ Lap top/ Bola sepak/sejenisnya/modifikasi/ yg bisa dipakai Sumber : Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013
--	--

Kegiatan pembelajaran

<u>Pertemuan pertama</u> Pendahuluan	1. Guru menyiapkan peserta didik, mengabsen dan mengucapkan salam. 2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ke-satu, yaitu: variasi gerak spesifik menendang, menahan bola. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola
---	---

Kegiatan Inti

Menyajikan informasi 	1. Melalui googel class rooml 2. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini 3. Bacalah materi yang tersedia (materi 1) 4. Simaklah video tentang cara melakukan variasi teknik menghentikan dan menendang bola (video 1) 5. Sebelum berlanjut kalian <u>siapkan bola sepak/ yang sejenisnya/ yang seadanya atau kalian bisa memodifikasi dan membuat alat/bola sendiri.</u> 6. Silahkan kalian lakukan latihan variasi teknik dasar menghentikan bola dan mengoper bola lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protap kesehatan selama masa
---	--

	<p>PSBB ini dan bukalah buku paket mu untuk melihat bagaimana cara melakukannya</p> <ol style="list-style-type: none"> Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan stretching Lakukan variasi 3 teknik stopball (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar) Lakukan variasi 3 teknik menendang bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) Lakukan variasi Gerak spesifik menendang dan menahan bola di tempat dengan bantuan tembok/dinding. Lakukan variasi Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat. Lakukan gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan sambil bergerak. Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 2 meter (dengan tepat sasaran). Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 3 meter (dengan tepat sasaran). <p>Silahkan tuliskan dibuku PJOK mu tentang pengertian variasi teknik dasar dalam sepak bola dan buatlah contoh variasi latihan menahan dan menendang bola menurut selera mu.</p>
<p>Tagihan satu</p>	<p>Buatlah tugas mu di buku PJOK dan lengkapi table berikut ini:</p>

<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> Terima kasih rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan materi tentang variasi teknik dasar stop ball dan passing_ kalian luar biasa dan simpan alat/bola buatan mu untuk kita gunakan minggu depan. Apakah kalian sudah melakukan stretching? Yang belum dipersilahkan Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Menurut pendapat mu apa yang menjadi patokan arah bola saat kita melakukan passing (operan)? <p>Terima kasih buat anak anak Bapak semua , kalian hebat telah menyelesaikan seluruh materi ini dengan baik dan jangan lupa untuk menyelesaikan tagihan/tugas.</p>
----------------	---

Penilaian

Ranah/ jenis	Teknik	Bentuk	Instrukmen/alat
Sikap	observasi	Jurnal	Sikap
Pengetahuan	tertulis	Penugasan	tagihan
Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan	Pada pertemuan berikutnya

Diketahui,
Kepala Sekolah SMP Swasta Methodist Tanjung Morawa

Tg Morawa, September 2020
Guru Mata Pelajaran

Drs Poltak Silitonga, M.PdK

Jhon Kifli Damanik, S.Pd