

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



PJOK
SEMESTER GANJIL

Satuan Pendidikan : SDN 3 SELONG
 Kelas / Semester : 4 / 1 (Ganjil)
 Materi : Permainan Bola Voli
 Sub Materi : Passing Bawah
 Pertemuan Ke- : 1
 Alokasi Waktu : 3 JP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan **passing bawah** dalam permainan bola voli dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan **passing bawah** dalam permainan bola voli dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius & Integritas</i>). 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3. Guru membagikan modul kegiatan literasi, lalu siswa menyimpulkan/menceritakan kepada teman-temannya apa isi dari modul literasi yang telah dibaca tersebut. (<i>Literasi</i>). 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan peregangan lalu bermain "Kereta Roda Satu" (<i>KSE</i>). 	15 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dengan media gambar, dll. (<i>Mandiri, Diferensiasi Konten</i>). 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 3. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. (<i>Communication</i>). 4. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang tahapan gerakan passing bawah dalam permainan bola voli. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>). 5. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 6. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerakan passing bawah dengan bimbingan guru, mulai dari gerakan tanpa bola, kemudian dengan bola. 7. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. 8. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian mempraktikkan gerakan passing bawah bola voli secara bersama-sama. (<i>Creativity, Collaboration</i>). 9. Bagi siswa yang belum memahami, guru memberikan bimbingan secara individu dengan bahasa yang mudah dimengerti (<i>Diferensiasi Proses</i>). 10. Siswa menyampaikan proses kegiatan serta manfaatnya secara lisan di depan guru dan teman-temannya. (<i>Mandiri, Communication</i>). 11. Guru membagikan Formulir Tugas Gerak untuk dikerjakan sesuai instruksi penugasan pada formulir tersebut. (<i>Diferensiasi Produk</i>). 	75 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan, kemudian duduk <i>rileks</i> dan memejamkan mata selama satu menit untuk menenangkan pikiran dan mengembalikan kondisi tubuh. (<i>KSE</i>). 2. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. 3. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa. (<i>Religius</i>). 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Sikap : Observasi terhadap sikap komitmen dan kedisiplinan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, serta menyelesaikan dan mengumpulkan tugas.

Pengetahuan : Menunjukkan pemahaman peserta didik tentang teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Keterampilan : Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

- Penilaian Sikap

- Strategi : Observasi
- Alat : Catatan Sikap

No	Nama	Catatan Sikap
1		
2		
dst		

- Penilaian Pengetahuan

- Strategi : Tes Tulis
- Alat : Essay

- Penilaian Keterampilan

- Praktek *Passing* Bawah

Kriteria	4	3	2	1
Melakukan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan (teknik cukup baik).	Mampu mempraktekan (teknik kurang baik)	Tidak mampu mempraktekan

- Video (bagi peserta didik yang mengirimkan video)

Kriteria	4	3	2	1
Video Produk	Teknik benar waktu melakukan gerakan > 1 menit	Teknik benar waktu melakukan gerakan 30 - 60 detik	Teknik benar waktu melakukan gerakan < 30 detik	Teknik kurang benar (masih ada kesalahan seperti, posisi tangan, kaki, dll)

- Modul dan Formulir Tugas Gerak (Bagi Peserta didik yang tidak mengirimkan Video)

Kriteria	4	3	2	1
Tugas Gerak	Melakukan gerakan > 5 menit	Melakukan gerakan 3 - 5 menit	Melakukan gerakan 2 - 3 menit	Melakukan gerakan > 2 menit

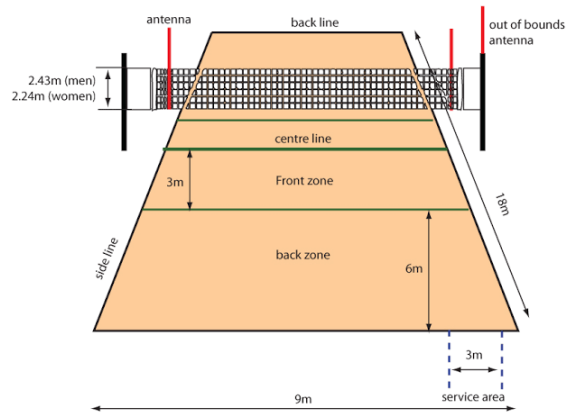
Mengetahui/Menyetujui
Kepala SDN 3 Selong

Selong, 13 Juli 2021
Guru PJOK

LAMPIRAN

1. Media Pembelajaran

a. Media Gambar

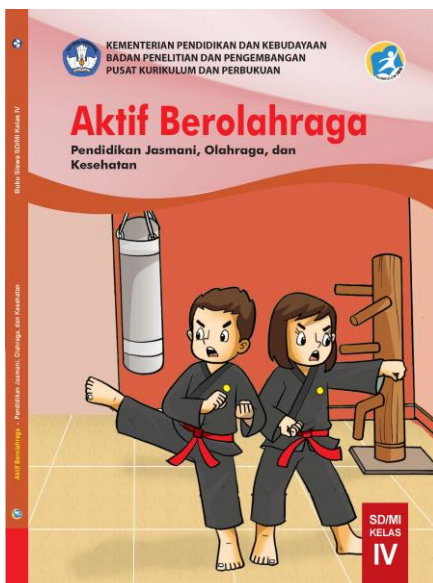


b. Media Video

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=qx8jHxEne8>



c. Buku Siswa



Bandingkan gerakanmu dengan gerakan berikut. Variasi gerak melangkah ke kanan dan kiri dilakukan dengan menggeser kaki. Awalnya, lakukan gerakan dengan menggeserkan kaki kanan ke samping kanan. Ikuti gerakan kaki kiri menggeser ke kanan. Sebaliknya, lakukan gerakan menggeser kaki kiri ke samping kiri. Ikuti gerakan kaki kanan menggeser ke kiri. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan percaya diri.

2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Bola Voli

Gerak dasar nonlokomotor merupakan keterampilan gerak tanpa berpindah tempat. Keterampilan gerak ini tidak menggunakan bola. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola voli?

a. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan

Amatilah variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan seperti Gambar 1.12. Diskusikan cara melakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan berdasarkan Gambar 1.12. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.



Gambar 1.12 Menekuk kaki dan mengayun lengan

Gambar 1.12 menunjukkan cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor. Posisi badan berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk. Kemudian, ayunkan lengan dari bawah ke atas. Gerakan ini sebagai persiapan untuk memvoli bola kepada teman satu kelompok. Lakukan variasi gerak ini dengan percaya diri.

b. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan ke Atas

Bagaimana cara melakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas? Variasi gerak ini untuk persiapan memvoli bola ke arah teman. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan variasi gerak ini dengan percaya diri.

gerak dasar dalam permainan bola voli? Sebelum membahas gerak dasar permainan bola voli, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Carilah Informasi Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli!

Carilah informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar tersebut? Bersama teman, kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menemukan informasinya. Diskusikan bersama temanmu informasi yang ditemukan. Berdasarkan informasi tersebut, buatlah catatan terkait variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui pada permainan bola voli terdapat gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Variasi gerak dasar tersebut menunjukkan keterampilan gerak dengan bola ataupun tanpa bola. Variasi gerak dasar tersebut dapat kamu lakukan bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab. Agar pemahamannya lebih mendalam, ikutilah pembelajaran berikut.

1. Variasi Gerak Dasar Locomotor dalam Permainan Bola Voli

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli? Variasi gerak dasar lokomotor menunjukkan keterampilan gerak berpindah tempat tanpa bola. Bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli diuraikan sebagai berikut.

a. Berjalan dan Melangkah ke Depan

Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan dan melangkah ke depan? Variasi gerak ini dilakukan dengan berjalan dan melangkah ke depan. Pelaksanaannya harus selaras dengan kecepatan bola. Variasi gerak ini sebagai persiapan memvoli bola ke arah yang tepat. Contohnya, memvoli bola yang dioperkan kepada teman satu kelompok. Gerakan memvoli dilakukan agar bola tidak mati. Gerakan ini juga untuk mengoper guna dilanjutkan dengan pukulan menyerang. Amatilah Gambar 1.9 berikut.

2. Tes Tulis

PJOK
SEMESTER GANJIL



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 SELONG
Teakreditasi "A" Nomor : 615/BAN-SM/SK/2019 Tanggal 16 Juli 2019
Email : sdn3selong@yahoo.co.id Blog : http://www.sdn3selong.blogspot.com
Jl. Sayid Saleh Selong Lombok Timur, 83612 Telp. (0376) 23263

NSS / NIS : 101 230 301 029 / 100150 NPSN / NSB : 50219355 / 005 121 790 206 006

Soal Latihan

A	B
<ol style="list-style-type: none">1. Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan condong ke depan.2. Saat akan melakukan gerakan, pastikan untuk memajukan salah satu kaki ke depan, sebagai langkah persiapan.3. Kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan.4. Pastikan jika posisi ibu jari sejajar.5. Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola.6. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua siku tangan harus dipastikan dalam posisi lurus.7. Posisi perkenaan bola terletak pada bagian lengan atau bagian atas pergelangan tangan.8. Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki.	<ol style="list-style-type: none">1. Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan juga tegak.2. Saat akan melakukan gerakan, pastikan untuk memajukan kaki kiri ke depan, sebagai langkah persiapan.3. Kedua tangan diluruskan ke depan dan dirapatkan.4. Pastikan posisi ibu jari.5. Jika bola sudah tiba, arahkan kedua tangan mengikuti datangnya bola.6. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua tangan boleh diluruskan atau ditekuk.7. Posisi perkenaan bola terletak pada bagian lengan atau bagian atas pergelangan tangan.8. Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki.

Ada dua kotak yang merupakan tahapan dalam melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan Bola Voli. Dari kedua kotak tersebut, manakah yang merupakan urutan gerakan passing bawah yang benar.

A. Jika memilih kotak A sebagai tahapan gerakan teknik dasar passing bawah yang benar, jelaskan alasanmu !

B. Jika memilih kotak B dan mengabaikan kotak A sebagai tahapan gerakan teknik dasar passing bawah yang benar, berikan alasanmu !

Tahukah Kamu ?

KELAS
IV



Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama **Mintonette**. Olahraga ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Morgan, yang juga merupakan lulusan *Springfield College of YMCA*, menciptakan permainan ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga bola basket oleh James Naismith. Olahraga **Mintonette** ini sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan menggabungkan beberapa jenis permainan, yaitu bola basket, bisbol, tenis, dan bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama **Mintonette** menjadi **volleyball** (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di *International YMCA Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School* sekaligus sebagai *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada

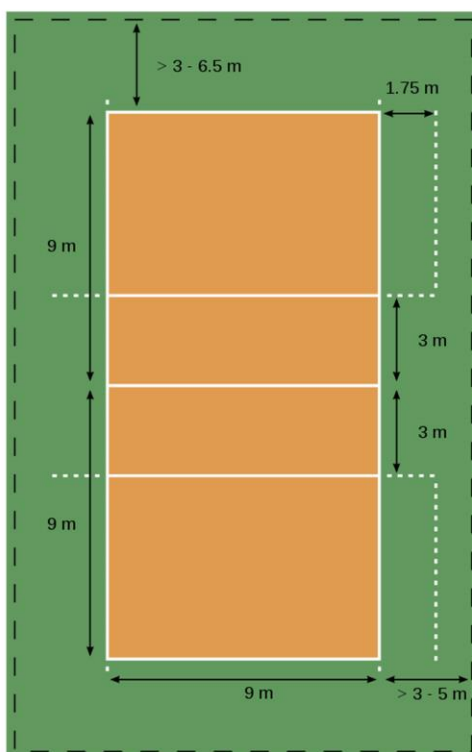
masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

PERMAINAN BOLA VOLI DI INDONESIA

Permainan bola voli di Indonesia masuk ketika masa penjajahan belanda sekitar tahun 1928. Akan tetapi, tempo dulu permainan ini tidak cukup merakyat karena hanya dimainkan oleh para bangsawan dan orang-orang belanda.

Mulanya perkembangan bola voli di Indonesia di pelopori oleh guru-guru pendidikan jasmani dari belanda, dan kemudian seiring berkembangnya waktu, bola voli pun dimainkan para tentara saat melakukan latihan di lapangan terbuka, mereka pun juga sering mengadakan pertandingan antar regu.

Bola voli berkembang sangat pesat, banyak klub-klub bermunculan dari kota-kota besar yang kemudian melahirkan **Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia** tepatnya pada tanggal 22 Januari 1955.



SARANA & PRASARANA PERMAINAN

Lapangan permainan

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 meter.

Bola

Regulasi FIVB menyatakan bahwa bola harus bulat, memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, terbuat dari kulit asli atau sintetis dengan sebuah bola dalam yang terbuat dari karet atau sejenisnya, dengan berat 260 hingga 280 gram.

Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm² (4.26-4.61 psi, 294.3-318.82 mbar atau hPa).

Net

Panjang 9,5 sampai 10 meter, tinggi net putra 2,43 meter dan 2,24 meter untuk net putri. Lebarinya 1 meter (39,4 in).

LEMBAR KERJA SISWA PJOK KELAS IV

PERMAINAN BOLA BESAR - BOLA VOLI

PERTEMUAN KE 1

NAMA : _____

KELAS : _____

Jangan lupa berdoa sebelum mulai melakukan kegiatan serta gunakan sepatu dan seragam olahraga

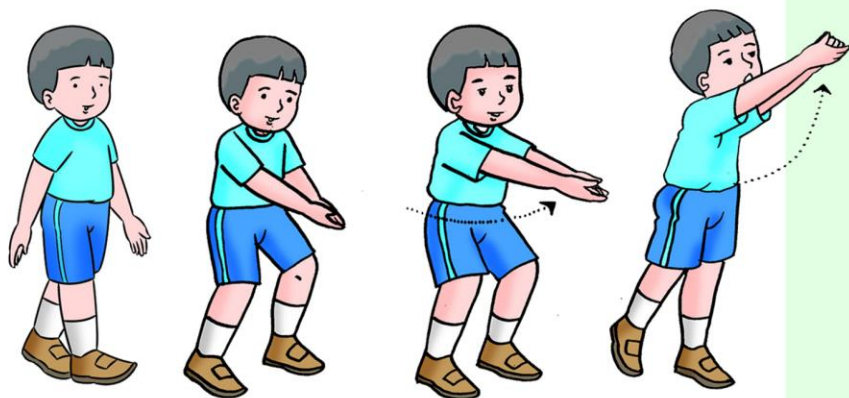
PETUNJUK

1. Isi dengan durasi waktu serta pengulangan gerakan dengan sejujur-jujurnya.ok !
2. Kirimkan Video pada saat sedang melakukan kegiatan untuk menjadi nilai Tugas Gerak melalui WA Group atau WA Pribadi Guru Mata Pelajaran !



Jika Bola Voli tidak ada, gunakan alat peraga yang tersedia dirumahmu atau yang mudah didapatkan seperti: bola plastik, bola karet, dll.

1. Lakukan gerakan melangkah ke depan dirangkaikan dengan gerakan mengayun kedua tangan seperti gambar berikut ini !



Durasi Waktu : _____

Pengulangan : _____

2. Lakukan gerakan passing bawah dengan menggunakan bola sesuai dengan teknik dasar yang telah kamu pelajari !



Durasi Waktu : _____

Pengulangan : _____

Apabila Instruksi Penugasan kurang jelas, tanyakan kepada guru mata pelajaran
Selamat Berolahraga