

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	KD : 3.7 dan 4.7 Pertemuan ke : 1
Materi	: Senam Irama	

A, TUJUAN

- Menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)
- Menjelaskan tentang langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN		Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Lembar kerja materi Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik Pemberian contoh-contoh materi Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif,
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
	Collaboration	Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik sesuai dengan pemahamannya. <i>Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
	Communication	Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.
	Creativity	Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : <i>Variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
PENUTUP		Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul yang baru dilakukan

C, PENILAIAN

- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi

Puger, 13 Juli 2020

Kepala Sekolah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

2. Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4 - 6 orang!
2. Siswa mengamati gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
3. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang bentuk-bentuk latihan yang diperagakan.
4. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
5. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut.
 - a. Mencari hubungan antara langkah kaki dan ayunan lengan dalam melakukan aktivitas gerak berirama dengan ketepatan dan keserasian gerakan melakukan aktivitas gerak berirama.
 - b. Mencari hubungan antara aktivitas gerak berirama dengan kesehatan serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas gerak berirama.
6. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

D. HASIL KEGIATAN

1. Temukan permasalahan-permasalahan dari pengamatan video yang di bahas dalam kelompok !

No	Fokus yang diamati	Deskripsi
1.	Guling depan	Sikap Tangan: Sikap Badan:
2.	Guling Belakang	Sikap Kaki : Sikap Tangan :
3.	Guling lenting	Sikap Badan : Sikap Tangan : Sikap Berdiri :

2. Simpulkan hasil pengamatan pada video dan narasumber !

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.7 dan 4.7
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 2
Materi : Senam Irama		

A, TUJUAN

- Menjelaskan tahapan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.
	Critical Thinking Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
	Collaboration Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik sesuai dengan pemahamannya.
	Communication Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.
	Creativity Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
PENUTUP	Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam mengontrol bola

C, PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,

Puger, 13 Juli 2020

Kepala Sekolah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

1. Lembar Pengamatan

a. Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) sikap berdiri menghadap arah bola.
- (b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (d) pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

• Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.7 dan 4.7
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 3
Materi : Senam Irama		

A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik Merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru
--

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : > <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> > <i>Lembar penilaian</i> > <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : > Penggaris, spidol, papan tulis > Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN		Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi	Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang sedang dipelajari.
	Critical Thinking	Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : <i>gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
	Collaboration	Mengolah informasi dari materi gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.
	Communication	Menyampaikan hasil diskusi tentang materi gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan..
	Creativity	Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
PENUTUP		Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik..

C, PENILAIAN

- Pengetahuan : LK peserta didik,

Puger, 13 Juli 2020

Kepala Sekolah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

2. Lembar kerja
 - a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
 - b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
- a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

A) Pilihan Ganda

1. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan ...
 - a. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. meroda
2. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah ...
 - a. Berdiri
 - b. berjongkok
 - c. berbaring
 - d. duduk
3. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi ...
 - a. Berdiri
 - b. duduk
 - c. berjongkok
 - d. berbaring
4. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan ...
 - a. guling lenting
 - b. meroda
 - c. guling ke depan
 - d. guling ke belakang
5. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah ...
 - a. membelakangi matras
 - b. di depan matras
 - c. di sebelah kanan matras
 - d. di sebelah kiri matras
6. Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah ...
 - a. telungkup
 - b. jongkok
 - c. miring/tidur
 - d. berdiri
7. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan ...
 - a. guling lenting
 - b. meroda
 - c. guling ke depan
 - d. guling ke belakang
8. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai, merupakan pelaksanaan gerakan ...
 - a. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. meroda
9. Sikap permulaan guling lenting adalah ...
 - a. telungkup
 - b. jongkok
 - c. miring/tidur
 - d. berdiri tegak

10. Sikap akhir guling lenting adalah

- a. telungkup
- b. jongkok
- c. miring/tidur
- d. berdiri tegak

B) Essay pendek

- 1. Sikap tangan dalam melakukan guling depan adalah
- 2. Sikap Badan dalam melakukan guling belakang adalah
- 3. Sikap kaki dalam melakukan guling lenting adalah

C) Essay

- 1. Bagaimana awalan dalam melakukan guling depan?
- 2. Bagaimana pelaksanaan dalam melakukan guling belakang?
- 3. Bagaimana akhir gerakan dalam melakukan guling lenting?

NILAI	Paraf Guru	Nama :
		Kelas :
		No. Abs. :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.7 dan 4.7
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 4
Materi : Senam Irama		

A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik Mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru Memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
--

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati dengan seksama materi gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.
	Critical Thinking Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik</i>
	Collaboration Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Passing atas Mencatat semua informasi tentang materi gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
	Communication Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.
	Creativity Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik yang akan selesai dipelajari
PENUTUP	Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul yang baru dilakukan

C, PENILAIAN

- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi

Puger, 13 Juli 2020

Kepala Sekolah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

2. Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi

- a. Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola
 - 4) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
 - 5) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

6) Pedoman Penskoran

- Penskoran
 - (4) Sikap awalan melakukan gerakan
 Skor baik jika:
 - (d) sikap berdiri menghadap arah bola.
 - (e) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
 - (f) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (5) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 Skor baik jika:
 - (e) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
 - (f) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
 - (g) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
 - (h) pandangan mengarah ke bola.
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (6) Sikap akhir melakukan gerakan
 Skor baik jika:
 - (d) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
 - (e) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
 - (f) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

