

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	:	SMA Negeri 1 Lae Parira
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	:	Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
Kelas/Semester	:	X/I
Alokasi Waktu	:	2 x 3 JP (2 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti			
Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (<i>indirect teaching</i>) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.			
KI 1	:	Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan meta pengetahuan berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	
KI 2	:	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.	
B. Kompetensi Dasar		Indikator	
KD 3.1	:	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.1.1 Menggunakan cara mengoper (passing) dengan berbagai macam gerakan. 3.1.2 Menggunakan cara mengontrol bola dengan berbagai macam gerakan dengan benar. Menggunakan cara menggiring bola dengan berbagai macam gerakan dengan benar. 3.1.4 Menggunakan cara shooting bola dengan gerakan yang benar. 3.1.5 Menggunakan cara melakukan heading dalam permainan sepak bola dengan benar. 3.1.6 Menganalisis cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik dasar sepak bola dengan benar.
KD 4.1	:	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.	4.1.1 Melakukan cara mengoper (passing) bola dengan berbagai macam gerakan. 4.1.2 Melakukan cara mengontrol bola dengan berbagai macam gerakan dengan benar. 4.1.3 Melakukan cara menggiring bola dengan berbagai macam gerakan dengan benar. 4.1.4 Melakukan cara shooting bola dengan gerakan yang benar. 4.1.5 Melakukan cara melakukan heading dalam permainan sepak bola dengan benar. 4.1.6 Menerapkan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik dasar sepak bola dengan benar.
C. Materi Pembelajaran			
Materi Pokok : Permainan Bola Besar			
Materi ajar :			
1. Mengoper (passing) 2. Mengontrol, 3. Menggiring,			

4. Shooting
5. Heading, dan
6. Bermain Sepak bola

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Sentifik
2. Metode Resiprokal

E. Media dan Alat/Bahan

1. Media

Gambar : Rangkaian Teknik Dasar dan Latihan Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola: Buku Sekolah Gelanggang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA Kelas X, Cetakan Ke-1. 2010. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

b. Video : permainan sepak bola .

2. Alat dan Bahan

- a. Laptop : 1 buah
- b. LCD : 1 buah
- c. *Screen monitor* : 1 buah
- d. Lapangan sepak bola : 1 buah
- e. Bola Kaki : 10 buah
- f. Peluit : 1 buah

F. Sumber Pembelajaran

Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet

G. Kegiatan Pembelajaran

PERTEMUAN PERTAMA

No	Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
1	Pendahuluan	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari • Melakukan pemanasan. • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok (5 Kelompok) 	30 Menit
2	Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola yang dilakukan oleh peserta didik lain/ • Guru menilai keterampilan siswa mengamati <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola yang belum dipahami. • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau 	95 Menit

		<p>menjawab pertanyaan siswa.</p> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola dengan baik dan benar • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik mengoper (passing) dan mengontrol bola. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. • Melaksanakan Permainan Sepak Bola secara berkelompok. 	
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola yang baik dan benar. • Evaluasi • Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola dan permainan bola melalui media baca , video atau internet. • Mengingatn materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar Sepak bola. 	15 Menit
<div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>			

PERTEMUAN KEDUA

Kegiatan	Deskripsi
Pendahuluan	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari • Melakukan pemanasan. • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok (5 Kelompok)
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola yang dilakukan oleh peserta didik lain/ • Guru menilai keterampilan siswa mengamati <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola yang belum dipahami. • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola dengan baik dan benar • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik Menggiring, shooting dan heading bola. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola dan memberikan alasan/argumen.

	<ul style="list-style-type: none"> Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar. Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. Melaksanakan Permainan Sepak Bola secara berkelompok. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Pendinginan Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola yang baik dan benar. Evaluasi Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar Menggiring, shooting dan heading bola dan permainan bola melalui media baca , video atau internet. Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar Sepak bola. 	

H. Teknik Penilaian

A. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	+	-
1. Disiplin	Hadir tepat waktu		
	Menggunakan seragam OR		
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran		
	Selesai tepat waktu		
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan		
	Saling memberikan umpan secara bergantian		
	Menjaga bola secara bergantian		
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima		
	Menjaga keselamatan diri dan orang lain		
	Tidak mencari cari kesalahan teman		

	Saling menghargai		
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan		

Keterangan:

- a. + : Positif
b. - : Negatif

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian kaki mana saja yang dapat digunakan mengoper (passing) dan mengontrol , dapat memvariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar mengoper (passing) dan mengontrol bola	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola)	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

							Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
--	--	--	--	--	--	--	---

C. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk mempassing bola?
2. Sebutkan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk mengontrol bola?
3. Jelaskan bagian kaki mana yang lebih efektif untuk mempassing bola?
4. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk shooting dengan keras?
5. Jelaskan heading bagian kepala yang sangat keras?

Kunci Jawaban

1. Bagian kaki yang digunakan adalah
 - a. Kaki bagian dalam
 - b. Kaki bagian luar
 - c. Kaki bagian atas (punggung kaki)
2. Bagian kaki yang dapat digunakan adalah
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. kaki bagian bawah (sol sepatu)
3. Bagian kaki yang lebih efektif untuk mengontrol bola adalah kaki bagian dalam dikarenakan posisi kaki saat mempassing lebih efektif dan lebih mudah teknik dasarnya di laksanakan sebab posisi kaki tidak ada pembengkokan kaki.
4. Punggung kaki karena dengan menggunakan punggung kaki seseorang tidak akan fokus lagi dengan arah bola karena punggung kaki tidak efektif untuk mengarahkan bola sehingga seseorang akan fokus dengan tenaga untuk menendang.
5. Headingnya adalah dengan ubun-ubun kepala karena merupakan bagian yang sangat keras dan saat kepala mengenai bola maka arah akan sejajar dengan heading kita.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PSIKOMOTORIK

RUBRIK PENILAIAN MENGONTROL DALAM SEPAK BOLA

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar mengontrol bola yang baik	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki sejajar 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

			dengan posisi badan 4. Pandangan mata tertuju pada datangnya bola	Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
	b. Pelaksanaan gerakan	1. Salah satu bagian tungkai/kaki diarahkan sesuai datangnya bola (kaki bagian dalam, punggung, kaki bagian luar) menyentuh bagian bola yang datang 2. Badan agak condong mengimbangi bagian kaki akan menerima atau mengontrol bola. 3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 4. Pandangan mata ke arah datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar	
	c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 2. Badan tegak 3. Kedua lengan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah bola yang sudah terkontrol.	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar	

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar mengontrol bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														

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

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 1 Lae Parira

Lae Parira, Juli 2020

Guru PJOK

Aripin Silalahi, S.Pd, M. Si

Tumpal P. Pandiangan, S. Pd