 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 1/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		


Satuan Pendidikan : SMPS Syafana Islamic School  
Mata Pelajaran : PJOK  
(Tema/Sub Tema/PB untuk SD):  
Kelas/ Semester : 7/1  
Materi Pokok : Permainan Bola besar ( Bola Voli)  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)

**A. Kompetensi Inti (KI)**

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi**

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	Kompetensi Pengetahuan 3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Mengidentifikasi sikap awal passing bawah permainan bola voli 2. Mengidentifikasi pelaksanaan passing bawah permainan bola voli 3. Mengidentifikasi sikap akhir passing bawah permainan bola voli 4. Menjelaskan sikap awal passing bawah permainan bola voli 5. Menjelaskan pelaksanaan passing bawah permainan bola voli 6. Menjelaskan sikap akhir passing bawah permainan bola voli
2	Kompetensi Keterampilan 4.1 Mempraktekan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar	1. Mengikuti sikap awal passing bawah permainan bola voli 2. Mengikuti pelaksanaan passing bawah permainan bola voli 3. Mengikuti sikap akhir passing bawah permainan

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 2/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

	sederhana dan atau tradisional.	bola voli 4. Mendemonstrasikan sikap awal passing bawah permainan bola voli 5. Mendemonstrasikan pelaksanaan passing bawah permainan bola voli 6. Mendemonstrasikan sikap akhir passing bawah permainan bola voli
--	---------------------------------	--

**C. Tujuan Pembelajaran**

Selama dan setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi sikap awal passing bawah permainan bola voli.
2. Mengidentifikasi pelaksanaan passing bawah permainan bola voli.
3. Mengidentifikasi sikap akhir passing bawah permainan bola voli.
4. Menjelaskan sikap awal passing bawah permainan bola voli.
5. Menjelaskan pelaksanaan passing bawah permainan bola voli.
6. Menjelaskan sikap akhir passing bawah permainan bola voli.
7. Mengikuti sikap awal passing bawah permainan bola voli.
8. Mengikuti pelaksanaan passing bawah permainan bola voli.
9. Mengikuti sikap akhir passing bawah permainan bola voli.
10. Mendemonstrasikan sikap awal passing bawah permainan bola voli.
11. Mendemonstrasikan pelaksanaan passing bawah permainan bola voli.
12. Mendemonstrasikan sikap akhir passing bawah permainan bola voli.

**D. Materi Pembelajaran**


**1. Materi pembelajaran regular**

- *Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli*
- *Pengertian dan Asal-Usul Bola voli*
- *Lapangan Permainan Bola voli*
- *Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli*
- *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing*
- *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah*
- *Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah*
- *passing bawah dari hasil pantulan kelantai.*
- *Melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.*
- *Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.*
- *Melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.*
- *Melakukan pembelajaran passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil*

**2. Materi pembelajaran pengayaan**

- *Pembelajaran gerak spesifik passing bawah 1 orang lawan 2 sampai 3 orang*
- *Melakukan pembelajaran passing bola dengan melambungkan bola secara berkelompok*

**3. Materi pembelajaran remedial**

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY          LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY          syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 3/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

- *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing*
- *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah*
- *Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah*
- *melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.*
- *Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.*
- *melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan*

E. Metode Pembelajaran

- ▲ Pendekatan : Scientific Learning
- ▲ Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

F. Media Pembelajaran

- ▲ Media LCD projector,
- ▲ Laptop,
- ▲ Bahan Tayang


G. Sumber belajar

- ▲ Teks Siswa,
- ▲ Buku Pegangan Guru,
- ▲ Modul/bahan ajar,
- ▲ Sumber internet,


Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

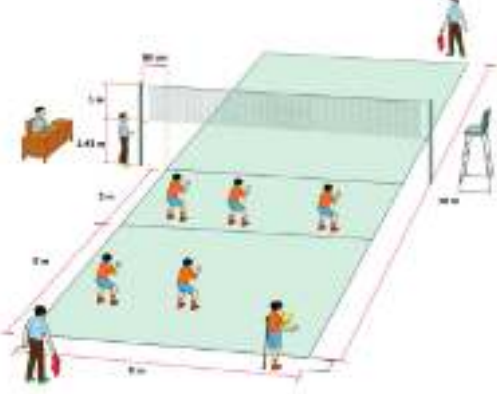
Pertemuan Ke 1

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKA SI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin</li> <li>• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran</li> </ul>	15 Menit

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY          LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY          syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 4/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

	<p>Mengaitkan <i>materi/tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan <i>materi/tema/kegiatan</i> sebelumnya, pada kelas VII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>- <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>- <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li> <li>- <i>melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.</i></li> <li>- <i>Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.</i></li> <li>- <i>melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul>	
<p>Motivasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>• Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>• <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>• <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> <li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>• <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li> </ul> </li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada</li> </ul>	

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 5/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

	<p>pertemuan yang berlangsung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> </ul>	
<b>B. Kegiatan Inti</b>		
<p>Sintak Model Pembelajaran 1</p> <p>Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)</p>	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>• <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>• <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> <li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>• <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah dengan cara :</i></li> </ul> </li> <li>❖ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan alat)/ Menayangkan gambar/foto tentang <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Peserta didik diminta untuk mengamati penayangan gambar yang disajikan oleh guru maupun mengamati gambar yang terdapat pada buku siswa</i></li> </ul> </li> </ul>  <p style="text-align: center;">Sumber: <i>Kejuruan Olahraga, ANU</i></p> <p style="text-align: center;">Gambar 1.23 Lapangan permainan bola voli</p>	90 Menit



WEEKLY PLAN



Bahan : kulit  
Keliling : 65-67 cm  
Berat : 200-280 gram  
Tekanan : 294,3-318,82 hpa



Gambar 1.24 Cara bermain bola voli yang dimodifikasi

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic

➤ *Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli*

- *Pengertian dan Asal-Usul Bola voli*
- *Lapangan Permainan Bola voli*
- *Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli*
- *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing*
- *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah*
- *Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah*

dengan cara :

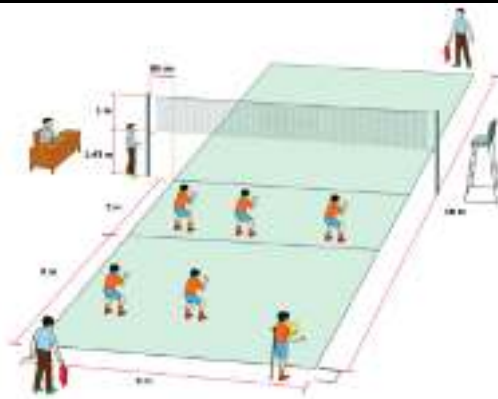
❖ **Melihat** (tanpa atau dengan alat)/

Menayangkan gambar/foto tentang

➤ *Peserta didik diminta untuk mengamati penayangan gambar yang disajikan oleh guru maupun mengamati gambar yang terdapat pada buku siswa*



WEEKLY PLAN



Sumber Gambar : Zierblyskal Olahraga, 2001

Gambar 1.23 Lapangan permainan bola voli



Bahan : kulit  
Keliling : 65-67 cm  
Berat : 200-280 gram  
Tekanan : 294,3-318,82 hpa



Gambar 1.24 Cara bermain bola voli yang dimodifikasi



Sumber: FIVB

Gambar 1.25 Aktivitas pembelajaran passing bawah permainan bola voli

❖ Mengamati


- Peserta didik diminta mengamati gambar /foto yang terdapat pada buku maupun melalui penayangan video yang disajikan oleh guru



WEEKLY PLAN

	<p><i>seperti gambar dibawah ini</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Membaca</b> (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung),<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Peserta didik diminta membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li><li>• <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li><li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li><li>• <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li></ul></li></ul></li><li>❖ <b>Mendengar</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Peserta didik diminta mendengarkan pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li><li>• <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li><li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li><li>• <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li></ul></li></ul></li><li>❖ <b>Menyimak,</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Peserta didik diminta menyimak penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li><li>• <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li><li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li><li>• <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li></ul></li></ul></li></ul>	
--	--	--




 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 9/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li> </ul>	
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>➢ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li> </ul> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya : <i>Apakah posisi tangan mempengaruhi pergerakan bola saat mempassing bola yang dipantulkan ?</i></p>	
Data collection (pengumpulan)	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>❖ <b>Mengamati obyek/kejadian,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Peserta didik diminta untuk mengamati gerakan passing bawah permainan bola voli</i></li> </ul> <p>❖ <b>Wawancara dengan nara sumber</b></p> <p>❖ <b>Mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li> <li>❖ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>❖ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>❖ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>❖ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> </ul>	




WEEKLY PLAN


	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li><li>❖ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li><li>❖ <b>Membaca sumber lain selain buku teks,</b><ul style="list-style-type: none"><li>❖ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li><li>❖ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li><li>❖ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li><li>❖ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li><li>❖ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li><li>❖ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li><li>❖ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li></ul></li><li>❖ <b>Mempresentasikan ulang</b></li><li>❖ <b>Aktivitas :</b><ul style="list-style-type: none"><li>➢ <i>Peserta didik melakukan gerakan passing bawah permainan bola voli</i></li></ul></li><li>❖ <b>Mendiskusikan</b></li><li>❖ <b>Mengulang</b></li><li>❖ <b>Saling tukar informasi tentang :</b><ul style="list-style-type: none"><li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li><li>➢ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li><li>➢ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li><li>➢ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li><li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li><li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li><li>➢ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li></ul></li></ul> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan</p>	
--	--	--

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 11/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

	<p>mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Data processing (pengolahan Data)	<p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Berdiskusi</b> tentang data : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>➢ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah yang sudah dikumpulkan / terangkum dalam kegiatan sebelumnya.</i></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Mengolah informasi</b> 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.</p>	
Verification (pembuktian)	<p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> </ul> </li> </ul>	

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY          LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY          syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 12/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

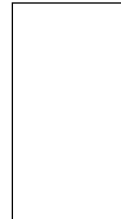
<p>Generalizatio (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan</li> <li>❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>➢ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li> </ul> </li> <li>❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <i>Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Pengertian dan Asal-Usul Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Lapangan Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing</i></li> <li>➢ <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah</i></li> <li>➢ <i>Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah</i></li> </ul> </li> <li>❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> <li>❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.</li> </ul>	
<p>C. Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.</li> <li>• Mengagendakan pekerjaan rumah.</li> <li>• Mengagendakan projek yang harus dipelajari pada pertemuan</li> </ul>		<p>10 Menit</p>

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 13/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.
- Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik



#### H. Penilaian

##### a. Teknik Penilaian

##### 1) Sikap

Observasi

- Rubrik
- Kerjasama

##### • Toleransi

##### 2) Keterampilan

##### 1) Proyek, pengamatan, wawancara'

- ▲ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
- ▲ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*

##### 2) Portofolio / unjuk kerja

##### 3) Produk,

##### 3) Pengetahuan

##### 1) Tes Tertulis

- a) Pilihan ganda
- b) Uraian/esai


##### 2) Tes Lisan

- ▲ *Tes lisan pemaparan materi dari pemahaman siswa.*

##### b. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

##### a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
  - ▲ *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing*
  - ▲ *Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah*
  - ▲ *melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.*
  - ▲ *Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.*

 <p style="text-align: center;"> <b>معهد ترفازا الإسلاميه</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 14/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

▲ *melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan*

**4. Materi pembelajaran remedial**

**b. Pengayaan**


- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
  - ▲ *Pembelajaran gerak spesifik passing bawah 1 orang lawan 2 sampai 3 orang*
  - ▲ *Melakukan pembelajaran passing bola dengan melambungkan bola secara berkelompok*

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

BSD, 20 November 2019  
Guru PJOK

Mantazakka, Lc

Aryan Pradana Munandar, S. Pd

 <p style="text-align: center;"> <b>مدرسة شافانا الإسلامية</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  <small>TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com</small> </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 15/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		

## I. Bahan Ajar


### A. Permainan Bolavoli

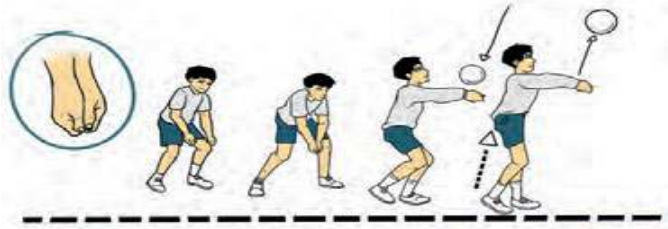
Permainan bolavoli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantulkan bola (to volley) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut. Prinsip permainan bolavoli adalah menjaga bola agar jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di lapangan lawan.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk penguasaan teknik-teknik dasar yang harus di kuasai. Tujuan permainan bola voli adalah memperagalkan tehnik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. terdiri bawah : service, passing, block, dan smash. Semua teknik dasar pada permainan bolavoli harus di kuasai oleh pemain baik pemain bertipe menyerang ataupun pemain bertipe bertahan karena sangat menentukan dalam sebuah pertandingan. Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu tehnik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan ( M.Yunus, 1992:79 ). Dalam permainan bolavoli dikenal dua bentuk passing bola yaitu passing bawah atau mendorong bola ke bawah dari depan bawah tubuh, dan passing bawah yaitu mendorong bola ke bawah dari bawah depan tubuh.

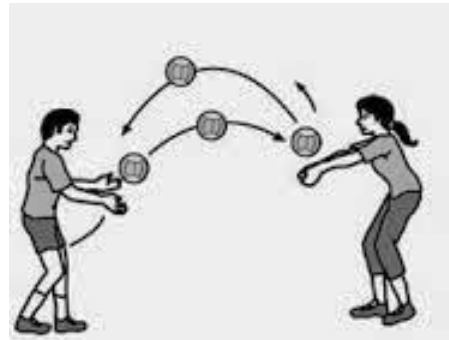
#### A. Passing bawah

Cara melakukan teknik passing bawah adalah kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit condong kedepan, berat badan menumpuk pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu ; punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan. Elemen dasar dari pelaksanaan ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus, perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakan melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

 <p style="text-align: center;"> <b>معهد سافانا الإسلامي</b>  <b>Syafana Islamic School</b>  TODDLER - PLAYGROUP - KINDERGARTEN - PRIMARY  LOWER SECONDARY - UPPER SECONDARY  syafana.com - email: info@syafana.com </p>	<b>FORM (FR)</b>	Document No. : Syafana-FR-PC-SC-007
		Issued Date : 29 July 2016
		Revision No. : Edition II / 00
		Page : 16/16
<b>WEEKLY PLAN</b>		



Gambar 1. Teknik Dasar Passing Bawah



Gambar 2. Passing bawah berpasangan

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah : a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. C). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

#### Persiapan

1. Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh.
2. Genggam jari tangan.
3. Kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
4. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
5. Bentuk landasan dengan lengan.
6. Sikut terkunci.
7. Lengan sejajar dengan paha.
8. Pinggang lurus.
9. Pandangan kearah bola.

#### Pelaksanaan

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. menerima bola di depan badan  | 2. sedikit mengulurkan kaki              |
| 3. berat badan dialihkan kedepan | 4. pukul bola jauh dari badan            |
| 5. pinggul bergerak ke depan     | 6. perhatikan bola saat menyentuh lengan |

#### 2.3. Gerakan Lanjutan

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. jari tangan tetap digenggam        | 2. sikut tetap terkunci                 |
| 3. landasan mengikuti bola kesasaran. | 4. pindahkan berat badan arah kesasaran |
| 5. perhatikan bola bergerak kesasaran |   |