

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 109 Jakarta
Kelas /Semester : VII / I
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Topik : Topik 1
Tema : Aktivitas pengembangan variasi dan kombinasi gerak spesifik pada permainan bola besar.
Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik variasi dan kombinasi gerak spesifik pada permainan bola besar (Bola Basket).
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui penerapan model *discovery learning* peserta didik dapat melakukan variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola basket dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, dan kerja sama dengan penuh tanggung jawab.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alat dan Moda
Pendahuluan 2 Menit	<ul style="list-style-type: none">▪ Mengucapkan salam, berdoa, presensi, apersepsi.▪ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.▪ Melakukan pemanasan.	
Kegiatan inti 6 Menit	<p>Menjelaskan materi dan cara lempar tangkap dalam bola basket. Lempar tangkap bola basket yaitu mengoper. Mengoper ada tiga yaitu operan dari dada, operan pantul ke bawah, operan dari atas kepala.</p> <p>Permainan Lempar dan Panggil.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dengan membuat lingkaran besar.▪ Tiap kelompok terdapat bola basket 1 buah.▪ Caranya melempar bola ke teman satu kelompok dengan sekaligus memanggil nama yang menjadi tujuan pelempar. <p>Permainan Kucing-Kucingan.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Kelompok yang sudah ada di undi/gambreng untuk mencari 1 anak yang menjadi kucing. Si kucing harus menangkap/menghalau/memotong lemparan bola teman-teman yang bukan kucing untuk gantian menjadi kucing. <p>Tantangan</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Memasukan bola ke lingkaran hulahup yang di gantung dengan menggunakan tiga cara lemparan operan dalam bola basket.	<p>Bola Basket</p> <p>Bola Basket</p> <p>Bola Basket Dan Hulahup</p>
Penutup 2 Menit	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pendinginan.• Melakukan refleksi kegiatan kepada peserta didik.• Pemberian tugas.• Menginformasikan materi selanjutnya.• Berdoa dan salam.	

C. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Penugasan
- Penilaian Keterampilan: Tes Praktek

Mengetahui

Kepala SMP Negeri 109 Jakarta



Drs. Muh. Toyib Ali, M.M.Pd.

NIP. 196804031994121002

Jakarta, Januari 2022

Guru PJOK



Zendy Praja, S.Or., Gr., M.Pd.

NIKKI. 1022221

BAHAN AJAR

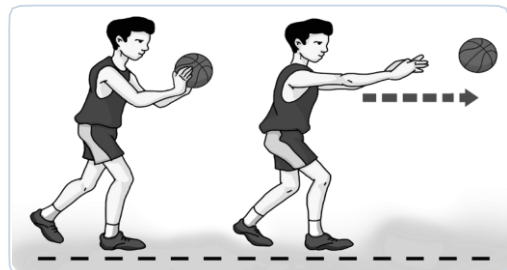
LEMPAR TANGKAP DALAM BOLA BASKET

Buku Panduan Guru PJOK kelas VII halaman 33 tentang Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Invasi Permainan Bola Basket.

Menyaksikan tayangan video materi basket melalui link
https://www.youtube.com/watch?v=_S8zjk_bNnk

a. Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

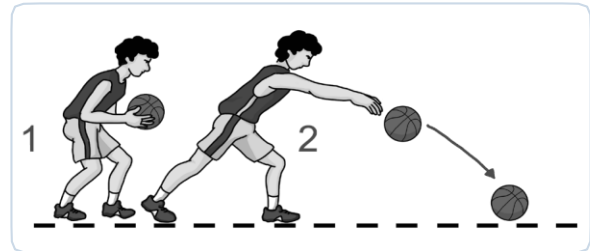
- 1) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass*):
 - a) Berdiri dengan sikap melangkah.
 - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
 - c) Badan agak condong ke depan.
- 2) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):
 - a) Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
 - b) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
 - c) Arah bola lurus sejajar dada.
- 3) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):
 - a) Berat badan dibawa ke depan
 - b) Kedua lengan lurus ke depan rileks
 - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola



b. Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):
 - a) Berdiri dengan sikap melangkah.
 - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
 - c) Badan agak condong ke depan.
 - d) Kedua siku lurus ke samping.
- 2) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):
 - a) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
 - b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
 - c) Arah bola memantul ke lantai.
 - d) Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.
- 3) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):

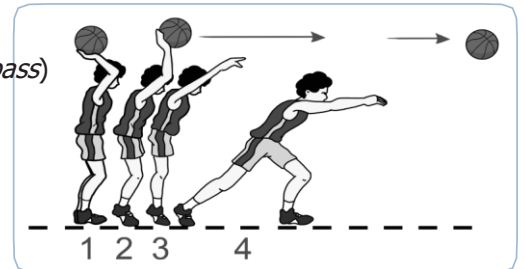
- a) Berat badan dibawa ke depan.
- b) Kedua lengan lurus serong bawah rileks.
- c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



c. Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

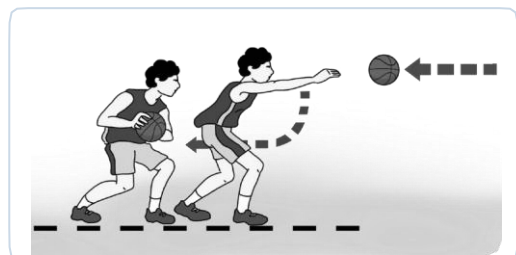
- 1) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*):
 - a. Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
 - b. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
 - c. Badan agak condong ke depan.
- 2) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)
 - a. Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
 - b. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
 - c. Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.

- 3) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)
 - a. Berat badan dibawa kedepan.
 - b. Kedua lengan lurus ke depan rileks.
 - c. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



d. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola
 - a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
 - b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
 - c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 2) Gerakan gerak dasar menangkap bola:
Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/ badan.
- 3) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola
 - a) Badan agak condong ke depan.
 - b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
 - c) Posisi bola dipegang di depan badan.



Lembar Kerja Peserta Didik

Kegiatan Mengamati, Mengidentifikasi, dan Mendeskripsikan

Topik : Pass Bola Basket

Tujuan : Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mendeskripsikan gerakan atau teknik pass permainan bola basket.

Instruksi : 1. Buatlah kelompok masing-masing 5-6 orang yang terdiri dari laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan perempuan.
2. Peserta didik mempraktekkan gerakan *pass* bola basket saat bermain Permainan Lempar dan Panggil, Permainan Kucing-Kucingan, dan melakukan tantangan.
3. Peserta didik dapat mengamati dan mengidentifikasi gerakan *pass* bola basket yang dilakukannya atau dilakukan temannya.
4. Peserta didik dapat mendeskripsikan langkah-langkah gerakan *pass* bola basket dari persiapan hingga akhiran sesuai dengan instrument yang diberikan.

INSTRUMENT KERJA SISWA

PASS BOLA BASKET

Nama Kelompok : _____.

Nama Anggota : _____.

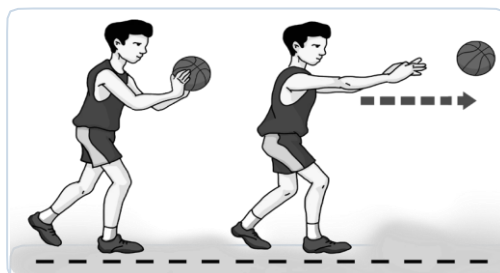
Kelas : _____.

Tanggal : _____.

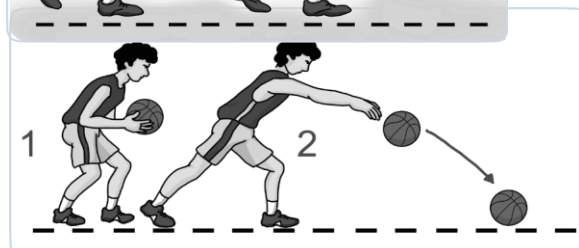
A. Perhatikan dan praktekkan instruksi dibawah ini!

1. Buatlah kelompok masing-masing 5-6 orang yang terdiri dari laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan perempuan.
2. Membuat lingkaran besar.
3. Lakukan latihan gerak passing bola basket saat bermain Permainan Lempar dan Panggil, Permainan Kucing-Kucingan, dan melakukan tantangan menggunakan chest pass, bounce pass, dan overhead pass.

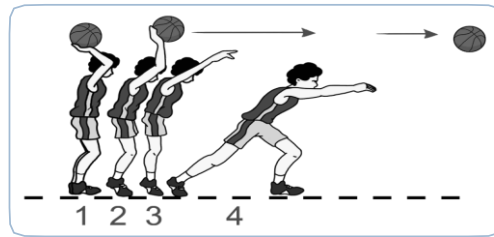
a. Chest Pass



b. Bounce Pass



c. Overhead Pass



B. Diskusikan dan deskripsikan langkah-langkah gerakan passing bola basket dari persiapan hingga akhiran sesuai dengan instrument dibawah ini!

No	Gerakan	Fase	Indikator	Deskripsi
1	Chest Pass	Fase Persiapan	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
		Fase Pelaksanaan	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
		Fase Akhiran	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
2	Bounce Pass	Fase Persiapan	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
		Fase Pelaksanaan	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
		Fase Akhiran	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
3	Overhead Pass	Fase Persiapan	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
		Fase Pelaksanaan	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	
		Fase Akhiran	Posisi Kaki	
			Posisi Badan	
			Posisi Tangan	
			Posisi Kepala/Pandangan	

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMP NEGERI 109 JAKARTA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VII
Materi : Pass Bola Basket

No.	Nama Siswa	PERUBAHAN TINGKAH LAKU											
		Disiplin (Mengikuti WAG tepat waktu, memakai seragam saat foto timestamp, menyelesaikan tugas tepat waktu)				Percaya Diri (Berani tampil, Berani berbicara, eksistensi dalam pembelajaran)				Kerjasama (Aktif berkelompok, Membantu teman, Rela berkorban)			
		Tdk tampak 1	1 kriteria 2	2 kriteria 3	3 kriteria 4	Tdk tampak 1	1 kriteria 2	2 kriteria 3	3 kriteria 4	Tdk tampak 1	1 kriteria 2	2 kriteria 3	3 kriteria 4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan

Jakarta, 2022
 Guru Mata Pelajaran

Zendy Praja, S.Or., Gr., M.Pd.
 NIKKI. 1022221



RUBRIK PENILAIAN KETRAMPILAN

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : VII/1
 Sekolah : SMP
 Kurikulum : Kurikulum Sekolah Penggerak
 Penyusun : Zandy Praja, S.Or., Gr., M.Pd

Alokasi Waktu : -
 Jumlah Soal : -
 Bentuk Soal : -

No.	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1.	Kesesuain gerakan passing dada	Kurang Sesuai	1
		Cukup Sesuai	2
		Sesuai	3
		Sangat Sesuai	4
2.	Kesesuain gerakan passing memantul	Kurang Sesuai	1
		Cukup Sesuai	2
		Sesuai	3
		Sangat Sesuai	4
3.	Kesesuain gerakan passing diatas kepala	Kurang Sesuai	1
		Cukup Sesuai	2
		Sesuai	3
		Sangat Sesuai	4
Total skor			12

Keterangan :

$$NILAI = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

Interval Nilai	Predikat	Keterangan
$94 \leq x < 100$	A	Sangat Sesuai
$87 \leq x < 94$	B	Sesuai
$80 \leq x < 87$	C	Cukup Sesuai
$0 \leq x < 80$	D	Kurang Sesuai

Jakarta, 2022
 Guru Mata Pelajaran

Zandy Praja, S.Or., Gr., M.Pd.
 NIKKI. 1022221