

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **CALON GURU PENGGERAK (CGP)**

Satuan Pendidikan : SD Muhammadiyah Karangajen 1

Kelas/ Semester : V/ 1

Mata Pelajaran : PJOK

KD : 3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

Materi : Kombinasi Gerak Dasar Dalam Berbagai Permainan Bola Besar

Sub Materi : Kombinasi Gerak Dasar Non-Lokomotor dan Manipulatif Dalam Permainan Bola Voli

Pertemuan : Ke-3

Alokasi Waktu : 10 menit

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah mendengar dan membaca materi, serta berdiskusi peserta didik mampu memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor dan manipulatif dalam passing bawah dan passing atas permainan bola voli.
2. Melalui demonstrasi peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli seperti passing bawah dan passing atas.

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>Kegiatan Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang peserta didik, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik. <b>(Religius dan Integritas)</b></li> <li>2. Pembiasaan Karakter dengan Salam dan Tepuk Pendidikan Penguatan Karakter (PPK). Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat dan disiplin.</li> <li>3. Mengulas sedikit materi pertemuan sebelumnya mengenai gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.</li> <li>4. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</li> <li>5. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada peserta didik bahwa akan bermain di luar kelas pada pembelajaran praktik setelah selesai materi di kelas.</li> <li>6. Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada gerak dasar passing bawah dan passing atas. <b>(Creativity and Innovation)</b></li> </ol>	<p>3 menit</p>
<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati beberapa foto atau gambar terkait permainan bola voli. Peserta didik tanya jawab terkait aktivitas tersebut untuk menguji kedalaman pengetahuan konseptual peserta didik.</li> <li>2. Setelah mengamati seluruh gambar, peserta didik mengidentifikasi gambar mana yang merupakan gerakan passing.</li> </ol>	<p>5 menit</p>

3. Peserta didik diarahkan membaca materi cara melakukan gerak passing bawah dan atas.



Cara melakukan passing bawah :

- a. Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu.
- b. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan condong ke depan.
- c. Saat akan melakukan passing, pastikan untuk memajukan salah satu kaki ke depan, sebagai langkah persiapan. Sikap kedua kaki saat melakukan passing pada permainan voli adalah ditekuk ke depan seperti memasang kuda-kuda.

- d. Posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan.



Pastikan jika posisi ibu jari sejajar.

- e. Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua siku tangan harus dipastikan dalam posisi lurus.
- f. Posisi perkenaan bola passing bawah terletak pada bagian lengan bawah atau bagian atas pergelangan tangan.



- g. Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki.



Cara melakukan passing atas :

- a. Berdiri dengan sikap tubuh siap untuk meregangkan kedua kaki hingga selebar bahu.
  - b. Tekuk sedikit kedua lutut, sehingga badan merendah.
  - c. Saat bola datang, secepatnya tempatkan tubuh di bawah bola.
  - d. Ketika bola sudah sampai ke atas badan, tekuk bagian siku atau pergelangan tangan. Kemudian, posisi tangan sedikit berada di atas dahi. Jari-jari kedua tangan
- 
- e. Saat perkenaan, dorong bola hingga melambung.
  - f. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya bola.
4. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerak dasar permainan bola voli.
  5. Peserta didik dapat mengamati gambar atau foto yang ada di depan kelas. Peserta didik mendengarkan dan melihat contoh peragaan gerak passing bawah dan atas oleh guru. Guru mempraktikkan gerakan di dalam kelas. Jika terdapat anak yang sudah dapat melakukan diambil sebagai contoh.

***(Creativity and Innovation)***

6. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru.

**B. Menanya**

1. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai permainan bola voli. Peserta didik dapat menanya jika ada penjelasan yang kurang dipahami. Peserta didik melihat dan membaca materi permainan bola voli yang ada di papan tulis.
2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan.
3. Peserta didik menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.

*(Critical Thinking and Problem Solving)*

**C. Menalar**

1. Peserta didik mendeskripsikan gerak dasar passing bawah dan atas. Peserta didik mengamati gambar. Pada pembelajaran ini guru menerapkan model pembelajaran inkuiri. Bagaimana dapat melakukan gerakan passing bawah dan atas yang benar dan tepat. *(Collaboration, Communication)*
2. Peserta didik melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan *(Communication)*
3. Guru menyatakan bahwa peserta didik telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

**D. Mencoba**

Peserta didik akan mempraktikkan gerak dasar passing bawah dan atas sesuai langkah melakukan pada materi pengetahuan yang telah dipelajari.

**E. Mengkomunikasikan**

1. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman – temannya.

	2. Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. <i>(Communication)</i>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Setelah kegiatan guru mengajak peserta didik untuk melakukan kegiatan pendinginan. Aktivitas ini bertujuan melemaskan otot.</li> <li>Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi.</b></li> <li>Guru mengingatkan peserta didik untuk mengganti pakaian olahraga.</li> <li>Sebagai penutup, peserta didik diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. <i>(Critical Thinking and Problem Solving)</i></li> <li>Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak.</li> <li>Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu peserta didik. <i>(Religius)</i></li> </ol>	2 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Penilaian Sikap

No	Nama Peserta didik	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		B	PB	B	PB	B	PB	B	PB	B	PB	B	PB
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Ket :

B : Baik

PB : Perlu Pengembangan

## 2. Penilaian Ketrampilan

a. Rubrik Penilaian Passing Bawah :

No.	Nama	Posisi Kaki			Posisi Tangan			Gerakan Kaki Mengeper			Perkenaan Bola di Tangan			Passing 3 kali berturut-tan			Jumlah Nilai
		0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

Ket :

Beri tanda  $\surd$  sesuai kemampuan peserta didik

0 : Gerakan salah/ dapat melakukan min.1

1 : Gerakan belum benar karena belum sesuai dengan cara melakukan/ dapat melakukan min.2

2 : Gerakan benar sesuai cara melakukan/ dapat melakukan min.3

Penilaian:

Jumlah nilai yang diperoleh      x 100 = <hr/> Jumlah nilai maksimal (10)
--

b. Rubrik Penilaian Passing Atas :

No.	Nama	Posisi Kaki			Posisi Tangan			Gerakan Kaki Mengeper			Perkenaan Bola di Tangan			Passing 3 kali berturut-tan			Jumlah Nilai
		0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

Ket :

Beri tanda  $\checkmark$  sesuai kemampuan peserta didik

0 : Gerakan salah/ dapat melakukan min.1

1 : Gerakan belum benar karena belum sesuai dengan cara melakukan/ dapat melakukan min.2

2 : Gerakan benar sesuai cara melakukan/ dapat melakukan min.3

Penilaian:

Jumlah nilai yang diperoleh      x 100 = Jumlah nilai maksimal (10)
--

### 3. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui penilaian pengetahuan berikut.

- a) Teknik penilaian: tes tertulis.
- b) Instrumen penilaian ; PG (10 butir).

Jumlah skor maksimum : 10

Jawaban tes PG dilengkapi dengan pedoman penskoran setiap butir soal.

Nilai tes uraian diperoleh dengan menggunakan rumus berikut.

$$\text{Nilai akhir ujian} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

**Mengetahui**  
**Kepala SD Muhammadiyah Karangajen 1**

**Yogyakarta, Juli 2021**  
**Guru PJOK**

**Tri Nugroho, S.Pd**  
**NBM. 977 081**

**Yulina Pratiwi, S.Pd,Jas**  
**NBM. 1 238 131**

**Lampiran :****KISI-KISI SOAL TES PENGETAHUAN**

<b>NO</b>	<b>KD</b>	<b>INDIKATOR</b>	<b>JENIS SOAL</b>	<b>NO.SOAL</b>
1	3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor dan manipulatif dalam passing bawah dan passing atas permainan bola voli, serta alat dan permainan sederhana.	PG	1 - 10

**Soal Tes Pengetahuan :**

1. Perhatikan tabel berikut!

No.	Teknik Permainan Bola Besar
1.	Servis
2.	Block
3.	Smash
4.	Shooting
5.	Passing

Dari tabel di atas, yang termasuk teknik dalam permainan bola voli adalah ....

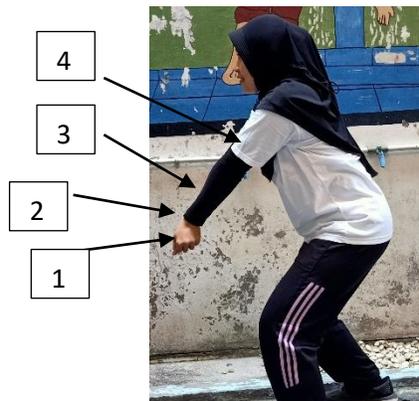
- a. 1, 2, 3, dan 4
  - b. 1, 3, 4, dan 5
  - c. 1, 2, 4, dan 5
  - d. 1, 2, 3, dan 5
2. Gerakan kaki mengeper pada saat melakukan passing bawah dan atas merupakan contoh gerak ....
- a. Lokomotor
  - b. Manipulatif
  - c. Non-Lokomotor
  - d. Kombinasi
3. Gerakan melakukan passing atas dengan bola voli adalah contoh gerak ... dalam permainan bola voli.
- a. Lokomotor
  - b. Manipulatif
  - c. Non-Lokomotor
  - d. Kombinasi

4. Untuk mengawali permainan bola voli menggunakan teknik....
- a. Servis
  - b. Smash
  - c. Block
  - d. Passing
5. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas merupakan posisi saat akan melakukan gerakan ....

- a. Passing atas
  - b. Passing bawah
  - c. Servis bawah
  - d. Servis atas
6. Perhatikan gambar berikut!



Perkenaan bola saat melakukan passing bawah ditunjukkan nomor....

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

7. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan di atas merupakan gerakan ....

- a. Passing atas
  - b. Passing bawah
  - c. Servis bawah
  - d. Servis atas
8. Gerakan kombinasi non-lokomotor dan manipulatif yang dilakukan saat melakukan passing bawah pada permainan bola voli adalah ....
- a. Gerakan menekuk kedua tangan dan menangkap bola.
  - b. Gerakan berlari dan menggiring bola.
  - c. Gerakan mengayunkan lengan dan memantulkan bola di lengan bagian bawah.
  - d. Gerakan berlari dan memantulkan bola ke lantai.
9. Dalam lapangan permainan bola voli antara tim satu dengan yang lain dibatasi oleh....
- a. Gawang
  - b. Net
  - c. Ring
  - d. Raket
10. Lapangan bola voli berbentuk....
- a. Persegi
  - b. Persegi Panjang
  - c. Jajargenjang
  - d. Segi Lima

**Kunci Jawaban Penilaian Pengetahuan:**

1. D
2. C
3. B
4. A
5. B
6. C
7. A
8. C
9. B
10. D

**Penilaian :**

$$\text{Nilai akhir ujian} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$