

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI BUGANGAN 01
Kelas / Semester : VI (Lima) / 1 (Satu)
Tema : Permainan Bola Besar
Sub Tema : Bola voli
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli dengan baik dan benar
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli secara benar
3. Melalui refleksi terhadap hasil teknik dasar permainan bola voli, peserta dapat membuat rencana pengembangan pendidikan karakter di sekolah dasar dengan baik.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Langkah Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Kegiatan pembelajaran diawali doa bersama yang dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).- Peserta didik mendengarkan pemaparan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.- Peserta didik diajak tanya jawab. Contoh pertanyaannya, bagaimana memulai variasi dan kombinasi gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli?- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainan bola voli. Pemanasan bertujuan merenggangkan otot lengan dan tungkai. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik berdiskusi.	2
Inti	<ul style="list-style-type: none">- Peserta didik berdiskusi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 12-16.Pada pembelajaran ini, guru dapat menggunakan pendekatan contextual teaching learning (CTL)- Peserta didik mempraktikkan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari jarak 3 meter.- Peserta didik mempraktikkan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari jarak 6 meter.- Peserta didik mempraktikkan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari area servis pada lapangan bola voli.- Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.- Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.- Peserta didik memperagakan menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam passing bawah- Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Bermain Bola Voli Mini pada buku siswa halaman 15. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan metode pembelajaran simulasi.	6

Penutup	- Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran - Pelatih memberikan umpan balik (reward) kepada peserta - Menyiapkan Rencana Tindak Lanjut	2
---------	--	---

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Pre test dan Post Test
2. Penilaian Diri
3. LKPD tentang Permainan bolavoli
4. Lembar observasi tentang keaktifan peserta selama proses pembelajaran
5. Rencana tindak lanjut pembelajaran

Mengetahui Kepala Sekolah

SUPARNO, M.Pd
NIP.19701011 200003 1 005

Semarang, 17 November 2021
Guru PJOK

SUPARNO, M.Pd
NIP.19701011 200003 1 005



BAHAN AJAR

VI (Lima) / 1 (Satu)

Tema

Permainan Bola Besar

Sub Tema

Bola voli



Satuan Pendidikan : SD N Bugangan 01

Kelas/Semester : VI / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022



PENILAIAN

I. KOMPETENSI DASAR

3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana

II. INDIKATOR

3.1.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan bolavoli.

4.1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan bola voli.

III. TUJUAN BELAJAR

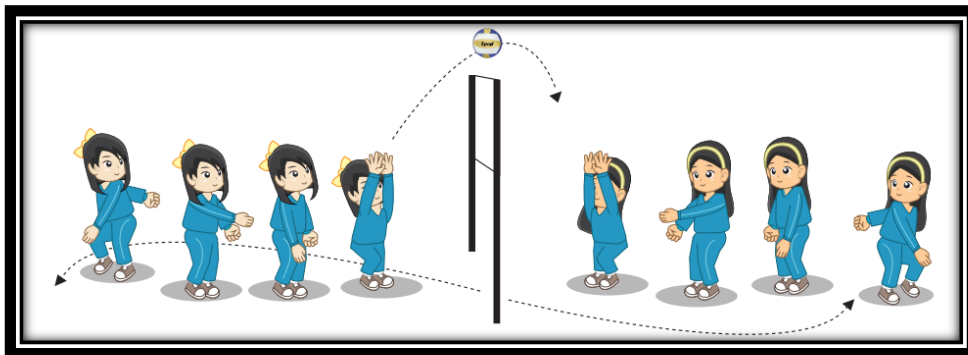
1. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli dengan baik dan benar
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli secara benar
3. Melalui refleksi terhadap hasil teknik dasar permainan bola voli, peserta dapat membuat rencana pengembangan pendidikan karakter di sekolah dasar dengan baik.

Materi Pembelajaran

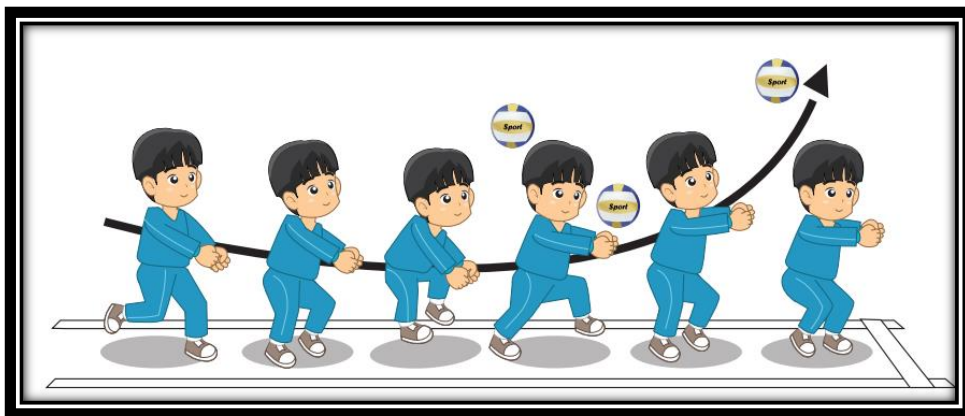
Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Melambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/ pantulannya harus sempurna). Permainan bola voli mulanya dimainkan untuk aktivitas rekreasi, untuk para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Menggunakan gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913). Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan spesifik itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola

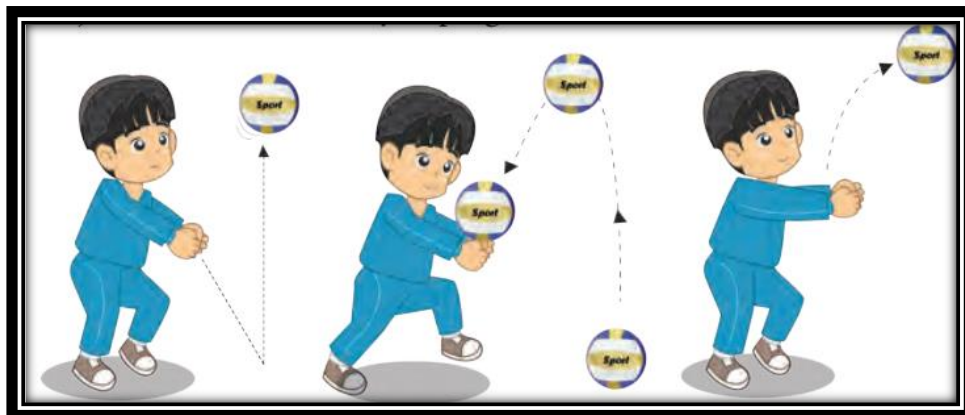
Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan gerak spesifik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari gerak spesifik permainan bola voli yang benar? Prinsip dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *spike*, *servis*, dan *bandungan*.



Aktivitas pembelajaran bermain bola voli yang dimodifikasi



Aktivitas pembelajaran passing bawah permainan bola voli

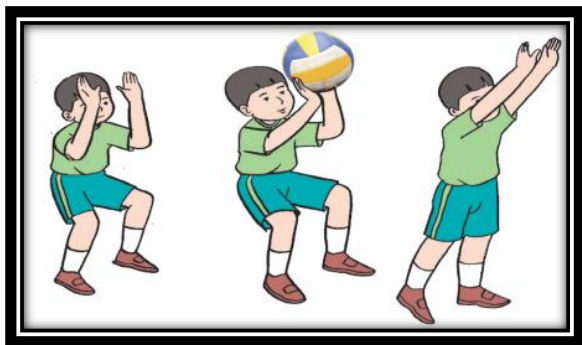


Aktivitas pembelajaran memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

EVALUASI DAN TINDAK LANJUT

1. Kedua lengan diayunkan dari bawah ke atas untuk memukul bola. Keterangan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam . . .
 - a. servis atas
 - b. servis bawah
 - c. passing atas
 - d. passing bawah
2. Hesti melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dengan memukul bola voli. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini berperan dalam mengawali serangan. Gerakan yang dimaksud adalah
 - a. passing
 - b. blocking
 - c. smes
 - d. servis

3. Amatilah gambar berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam
- a. *passing* atas
 - b. *passing* bawah
 - c. servis atas
 - d. servis bawah
4. Bentuk lapangan bola voli adalah
 - a. segitiga
 - b. segilima
 - c. segiempat
 - d. bujursangkar
 5. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah
 - a. 5 orang
 - b. 7 orang
 - c. 6 orang
 - d. 8 orang



Rangkuman

1. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
 - a) Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan memukul bola dalam servis bawah.
 - b) Berjalan dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas.
2. Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
 - a) Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam *passing* bawah.
 - b) Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan mendorong bola dalam *passing* atas.
3. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Sekarang praktikkan servis bawah dengan cara berikut ini. 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan servis bawah dalam permainan bolavoli. 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru. 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut. 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru. 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)



Langkah/Prosedur Kerja

1. Lakukan bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini. Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - a. Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
 - b. Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
 - c. Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
 - d. Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?
2. Praktikkan passing bawah (dig pass) dengan cara berikut ini.
 - a. Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan passing bawah permainan bolavoli.
 - b. Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
 - c. Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
 - d. Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
 - e. Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?
3. Sekarang praktikkan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan dengan cara berikut ini.
 - a. Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara
 - b. memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.
 - c. Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
 - d. Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
 - e. Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.



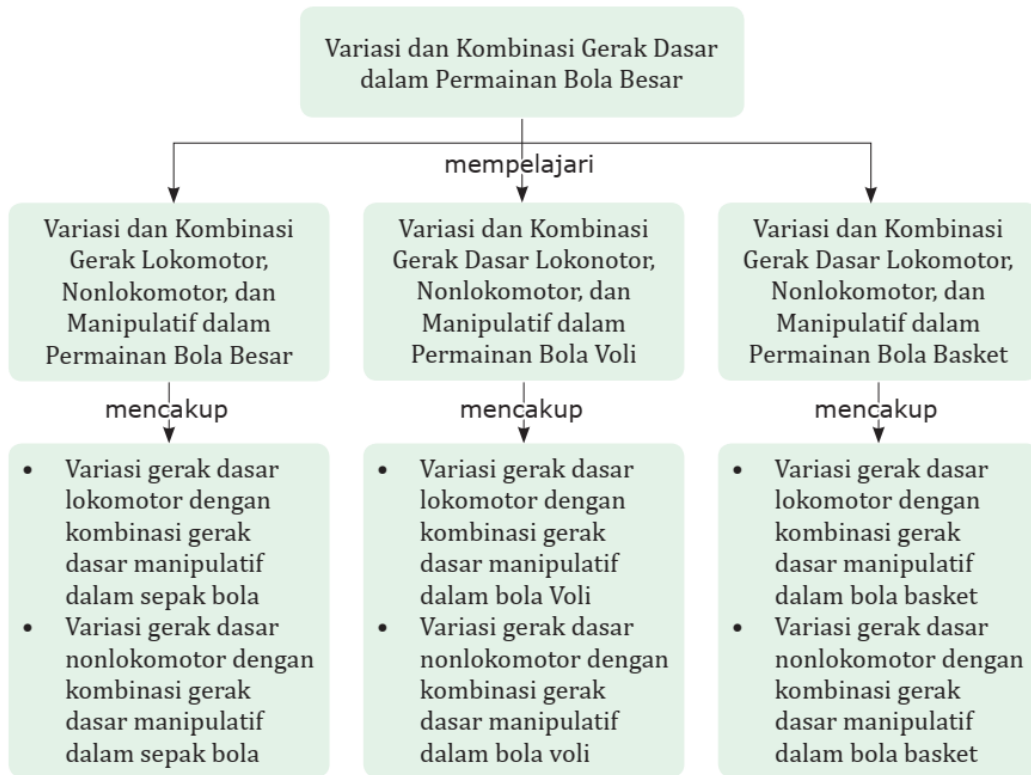
Tujuan Belajar

- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

RANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN



Peta Konsep



Tujuan Pembelajaran

Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

Media Pembelajaran

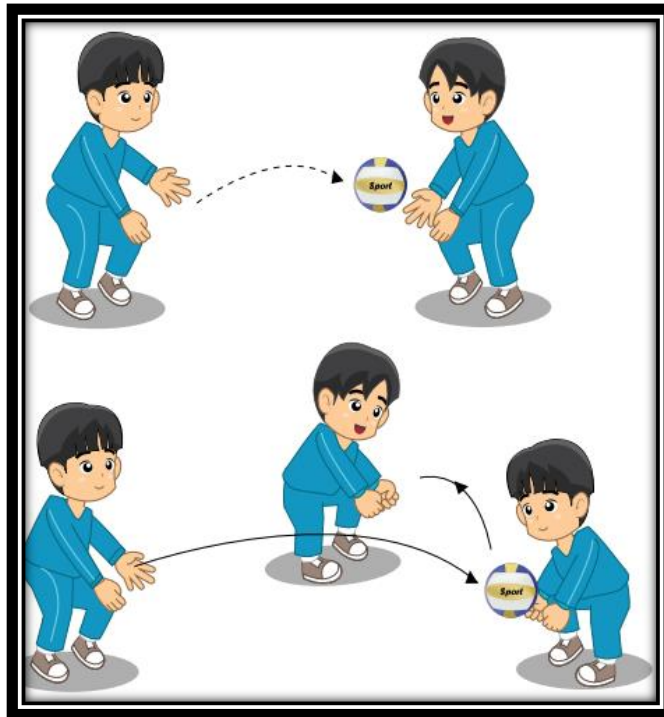
Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola voli.

Alat Pembelajaran

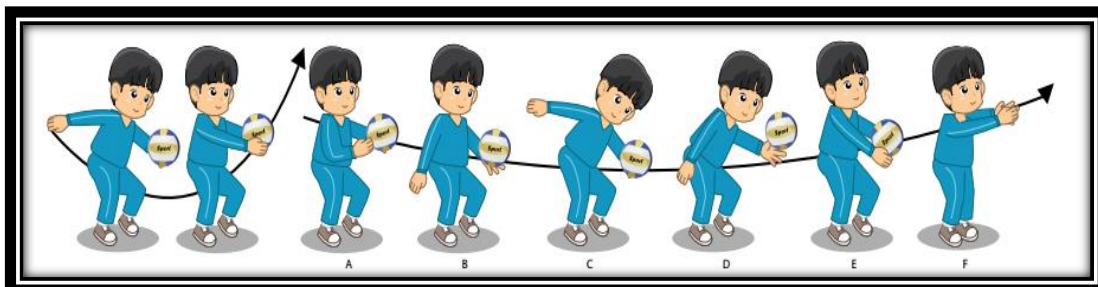
Corong/*cone* untuk kegiatan pembelajaran permainan bola besar.

Media Pembelajaran

Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola voli.



Pembelajaran mempassingkan bola berpasangan berdua dan bertiga



Pembelajaran teknik servis bawah permainan bolavoli



Pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

PENILAIAN

Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta Sebutkan berbagai gerak spesifik <i>passing</i> bawah permainan bola voli. Sebutkan berbagai gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	
2.	Konsep Jelaskan berbagai gerak spesifik <i>passing</i> bawah permainan bola voli. Jelaskan berbagai gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	
3.	Prosedur Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik <i>passing</i> bawah permainan bola voli. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	

- b. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran

- a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

- b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

- c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

- d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

- 2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah permainan bola voli

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah permainan bola voli 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

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) ambil posisi sikap siap normal.

(2) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.

(3) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

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:

(1) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan

(2) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan

(3) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola

(4) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

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:
 (1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
 (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
 (3) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 4$

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.

- 1) Penilaian hasil gerak passing bawah
 a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik *passing* bawah dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:
 (1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola.
 (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai mempassing bola setinggi 242 centimeter.
 (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa.
 (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≥ 17 kali ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 10 kali ≤ 8 kali ≤ 55	Kurang

- 2) Penilaian hasil gerak spesifik servis bawah
 a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik servis bawah dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:
 (1) Mula-mula siswa berdiri di belakang lapangan dengan memegang bola.
 (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai servis bawah sebanyak enam kali servis.
 (3) Petugas menghitung bola yang dapat melewati net yang dilakukan oleh siswa.
 (4) Jumlah bola yang dapat melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... \geq 18 angka \geq 15 angka	86 - 100	Sangat Baik
15 – 17 angka	12 – 14 angka	71 - 85	Baik
12 – 14 angka	9 – 11 angka	56 - 70	Cukup
..... \leq 11 angka \leq 8 angka \leq 55	Kurang