

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD IIS PSM Magetan
Kelas/Semester : V/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Pembelajaran ke- : 1
Alokasi Waktu : 1 x 10 menit (simulasi mengajar)

A. TUJUAN

1. Setelah penjelasan materi siswa dapat memahami pengertian gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulasi dalam tehnik dasar bermain bola voli
2. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulasi dalam tehnik dasar passing bola voli

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menyapa siswa dan dilanjutkan berdoa dipimpin oleh salah satu siswa, siswa yang terlambat diminta berdiri di depan2. Guru memotivasi semangat siswa dengan bernyanyi "Ampar-ampar pisang" dengan gerakan tangan berpasangan3. Siswa yang bernyanyi dengan semangat dan kompak diijinkan duduk, bagi yang belum kompak diminta mencari daun di lapangan4. Sambil duduk guru mengajak ice breaking tepuk semangat, senam jari dan break clapping5. Guru mengabsen siswa sambil mengecek kebersihan kuku siswa	3 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan materi tentang gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulative dalam permainan bola voli2. Guru menjelaskan sambil mendemonstrasikan gerakan passing bawah dan passing atas dalam bola voli3. Guru mengajak siswa melakukan pemanasan sederhana4. Siswa diminta berdiri berpasangan, berhadapan dengan jarak kurang lebih 3 meter, kemudian bergantian melakukan passing bawah dan atas5. Guru mengajak bermain kucing-kucingan merebut bola, dengan posisi semua siswa membentuk lingkaran kemudian mereka wajib mengoper ke teman yang lain dengan tehnik passing atas atau bawah. Jika bola tertangkap kucing atau bola jatuh, maka yang jadi kucing berganti orang yang menyentuh bola terakhir	5 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mereview materi pelajaran hari ini2. Guru mengajak siswa tepuk semangat dan break clapping3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.	2 menit

C. Alat dan Bahan

1. Panduan Buku Guru dan Siswa Giat Berolahraga Bab 1 Permainan Bola Besar (Bola Voli)
2. Peluit, bola voli
3. Lembar absensi dan pengamatan nilai

D. PENILAIAN

1. **Pengamatan Sikap** : pengamatan
2. **Penilaian Pengetahuan** : oral dan keaktifan umpan balik
3. **Penilaian Keterampilan** : praktek dan unjuk kerja

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Magetan,
Guru PJOK ,

Puji Santoso, M.Pd
NIPY: 020122151

Hendri Sujiasno, S.Pd
NIPY: 020122192