

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SELEKSI SEKOLAH PENGGERAK TAHAP 2**

- + TOPIK : Variasi dalam kombinasi gerak Dalam permainan Bola Besar / Bola Kecil**
- + Materi : Gerakan Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif melalui gerakan Passing Bawah**



**Oleh :
SAKARNI, S.Pd
Nip. 197208112006041006**

**UPT SEKOLAH DASAR NEGERI 02 KOTO NAN IV
KECAMATAN RANAH PESISIR
KABUPATEN PESISIR SELATAN
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN 02 Koto Nan IV
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, dan Kesehatan
Kelas / Semester	: IV (Empat) / 1
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Topik	: Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Dalam Permainan Bola Besar / Bola Kecil.
Materi Pokok	: Modifikasi Permainan bola volly
Materi Pembelajaran	: Gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative melalui gerakan passing bawah
Alokasi Waktu	: 2 x 30 menit (1 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memiliki kesadaran tentang arti merawat tubuh sebagai wujud bersyukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Siswa dapat menunjukkan sikap kerjasama, tanggung jawab menghargai perbedaan disiplin, dan memberikan saran perbaikan kepada teman selama dalam pembelajaran variasi gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif melalui sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
3. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk gerakan untuk meningkatkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
4. Siswa mempraktikkan bentuk variasi pola gerak lokomotor, non lokomotor dan manipualtif dalam permainan bola besar melalui Permainan bola volly.

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Salah satu siswa menyiapkan barisan▪ Guru melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar▪ siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing di pimpin oleh seorang siswa.▪ Guru melakukan komunikasi mengecek kehadiran siswa▪ Guru mengajak siswa untuk melakukan gerakan “ Salam Olahraga” (Ayo bergerak, Tubuhku kuat,	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Darahku lancar, Otakku cerdas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran hari ini ▪ Siswa mendengarkan penjelasan dari guru ▪ Guru menyiapkan siswa dengan olah gerak pemanasan untuk menyiapkan fisik dan psikis dalam bentuk permainan ▪ Siswa melakukan pemanasan yang di pandu oleh guru 	
Inti	<p><i>Ayo mengamati</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ peserta didik menyimak apa yang dijelaskan guru tentang variasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola besar (bola volly) ▪ Guru memutar vidio yang berisi tentang variasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola besar (volly). Gerakan Passing bawah.  <p>youtube.com/watch?v=fdPuQSjmoss</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik memperhatikan vidio yang ditayangkan oleh guru, tentang variasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola volli ▪ Guru bertanya gerakkan mana yang termasuk: Gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif <p><i>Ayo mencoba</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru meminta peserta didik untuk melakukan variasi gerak lokomotor non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola besar (volly) Secara perorangan dan berpasangan. 	40 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa berkumpul dan duduk berbaris berbanjar ▪ Siswa melakukan pendinginan sesuai dengan instruksi 	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	guru <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan penguatan dan kesimpulan serta menyampaikan tentang penilaian untuk pertemuan berikutnya. ▪ Siswa diberikan kesempatan berbicara/bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya ▪ Siswa berdoa untuk menutup kegiatan pembelajaran hari ini 	

F. PENILAIAN DAN HASIL PROSES BELAJAR

1. Teknik penilaian

- a. Penilaian Sikap : Observasi (Religius, Kerjasama, Tanggung jawab)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Uraian)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja

Mengetahui,
Kepala sekolah,

Koto Nan IV, Nopember 2021
Peserta Kepsek PSP

SAKARNI, S.Pd
NIP.197208112006041006

SAKARNI, S.Pd
NIP.197208112006041006

BAHAN AJAR

Kelas/ Semester : IV/ 1

Kompetensi Inti:

- KI.1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI.3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- KI.4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi dasar , dan indikator pencapaian kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola voli .
4.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola voli.

A. Model, Pendekatan, dan Metode Pembelajaran

Model : Discovery learning, ict, dan TPACK.

Metode : Komando, latihan, penugasan tanya jawab.

B. Sumber belajar

- ✓ Khairul Hadziq & Anwar Musadad, Buku Guru Penjas Orkes Kelas IV SD/MI, Yrama Widya, Bandung, Revisi 2017.
- ✓ Khairul Hadziq & Anwar Musadad, Buku Siswa Penjas Orkes Kelas IV SD/MI, Yrama Widya, Bandung, Revisi 2017.
- ✓ Buku referensi lain yang relevan
- ✓ Lingkungan setempat

- ✓ Buku pegangan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas IV (Buku siswa Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- ✓ Buku pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV (Buku siswa Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- ✓ Sumber internet youtube

C. Bahan ajar

Reguler

- Vidio youtube yang berisi tentang variasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola besar (volly).

Vidio dapat di dounload melalui :



[youtube.com/watch?v=fdPuQSjmoss](https://www.youtube.com/watch?v=fdPuQSjmoss)

❖ Aktifitas gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola besar/ volley (passing bawah)

Passing ialah memberikan bola kepada teman baik melakukan umpan maupun menerima servis keteman seregu sehingga bola tersebut mudah diterima oleh teman kita. Passing bawah pada permainan bola voli biasanya dilakukan bertujuan memberikan bola kepada teman seregu atau pada saat pemain menerima servis.

Cara Melakukan Passing Bawah Bolavoli

Cara Melakukan Passing Bawah Bolavoli sebagai berikut ;

1. Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua lutut agak ditekuk.
2. Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
3. Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan di depan badan.
4. Perkenaan bola pada bidang datar lengan bawah dekat pergelangan tangan.
5. Saat perkenaan, gerakkan kedua lengan ke atas dengan sumber gerakan dari pangkal bahu, kemudian luruskan kedua tangan.
6. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola yang datang



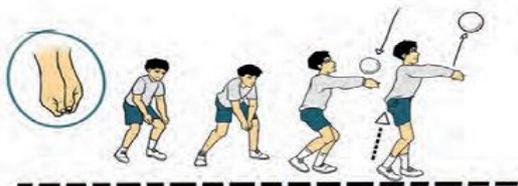
Gambar 1.2. *pasing bawah bawah pada bola volly*

Pada kegiatan anak melakukan kegiatan pasing bawah secara perorangan dan berpasangan.

Kegiatan anak melakukan pasing bawah bawah secara per orangan

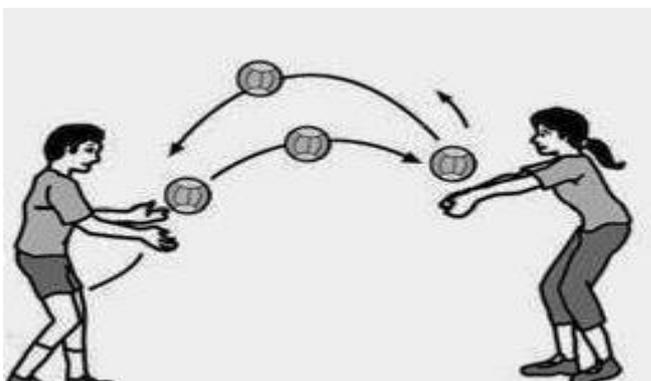
Pada kegiatan ini anak melakukan kegiatan dengan cara

- Anak di bagi dua kelompok
- Setiap kelompok berlari dari titik 1 ke titik 2
- Sampai di titik 2 anak melakukan passing bawah di arahkan pada teman satu kelompoknya
- Kelompok yang cepat menyelesaikan, dan betul gerakan nya, maka di jadikan pemenang
- Yang menang mengasih hukuman kepada kelompok yang kalah.



Gambar 1.3 *pasing bawah secara perorangan*

Kegiatan anak melakukan pasing bawah secara berpasangan.



Gambar 1.3 *pasing bawah berpasangan*

D. Pengayaan

Materi pengayaan merupakan pengembangan dari materi inti, yaitu siswa diminta.

- Mencoba melakukan Passing bawah
- Mencoba melakukan gerakan passing bawah permainan bola volly, dengan melakukan permainan secara berkelompok..

E. REMEDIAL

Pada kegiatan ini, jika ada siswa yang masih mendapatkan nilai dibawah KKM.

Jika ada siswa akan diminta untuk melakukan/ mengerjakan !!!

- Menjelaskan bagaimana cara passing bawah bola volly

Lampiran 2.

MEDIA PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN 02 Koto Nan IV
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,dan Kesehatan
Kelas / Semester	: IV (Empat) / 1
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Materi Pokok	: permainan bola besar (volley)
Materi Pembelajaran	: Passing bawah
Alokasi Waktu	: 2x 30 menit (1 x Pertemuan)

A. Tujuan pembelajaran

1. Siswa memiliki kesadaran tentang arti merawat tubuh sebagai wujud bersyukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Siswa dapat menunjukan sikap kerjasama,tanggung jawab menghargai perbedaan disiplin, dan memberikan saran perbaikan kepada teman selama dalam pembelajaran variasi gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif melalui sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
3. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk gerakan untuk meningkatkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)
4. Mempraktikkan bentuk variasi pola gerak lokomotor, non lokomotor dan manipualtif dalam permainan bola besar melalui Permainan bola volley.

B. MEDIA PEMBELAJARAN

- Demonstrasi guru atau siswa yang berkompeten
- Panduan Pembelajaran Siswa
- Bola volley (modifikasi)
- Peluit
- Cones /corong
- Internet
- Layar protector

Lampiran 3

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama peserta didik :
Mata Pelajaran : pendidikan jasmani dan kesehatan
Kelas /Semester : IV/ 1
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Materi Pokok : bola volly (Passing bawah)
Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit (1 x Pertemuan)

A. PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
2. Bacalah perintah dengan seksama.
3. Apabila ada kesulitan dan tidak mengerti tanyalah kepada gurumu.

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

1. Lakukan gerakan pemanasan ringan sebelum melaksanakan praktek
2. Lakukan gerakan Passing bawah dengan benar.

PENILAIAN PENGETAHUAN (TES TERTULIS)

SOAL ESSAY

Kerjakan Soal dibawah ini dengan jawaban yang tepat dan jelas !

1. Apa yang di maksud dengan passing bawah?
2. Setelah mengamati dan melakukan permainan bola volly (passing bawah), bagaimana posisi tangan saat melakukan passing bawah?
3. Bagaimana cara melakukan gerak passing bawah?
4. Permainan bola volly termasuk permainan....

Jawaban :

1. Passing bawah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah.
2. Kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan
3. Cara melakukan Passing bawah :
 1. Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua lutut agak ditekuk.
 2. Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
 3. Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan di depan badan.
 4. Perkenaan bola pada bidang datar lengan bawah dekat pergelangan tangan.
 5. Saat perkenaan, gerakkan kedua lengan ke atas dengan sumber gerakan dari pangkal bahu, kemudian luruskan kedua tangan.
 6. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola yang datang

Lampiran 4

PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Lakukan gerakan yang termasuk lokomotor, non lokomotor dan manipulatif pada passing bawah

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR

TEKNIK PENILAIAN

1. Penilaian Spiritual : Observasi/pengamatan
2. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan

Instrumen Pengamatan Sikap

No	Nama Siswa	Butir Sikap				Jml Skor	Rata-rata	Kode Nilai
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
dst								

Keterangan: 1=Berdoa, 2= Percaya Diri, 3= Tanggungjawab, 4= Santun,

Keterangan :

4 = jika empat indikator terlihat

3 = jika tiga indikator terlihat

2 = jika dua indikator terlihat

1 = jika satu indikator terlihat

Nilai akhir sikap diperoleh berdasarkan skor yang sering muncul dari keempat aspek sikap di atas.

3. Penilaian Pengetahuan

No	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1	Apa yang di maksud dengan Passing bawah pada permainan bola voly?				
2	Setelah mengamati dan melakukan permainan bola voly (Passing bawah), bagaimana posisi tangan saat melakukan passing bawah?				
3	Bagaimana cara melakukan gerak passing				

	bawah?				
4	Permainan bola volly termasuk permainan....				
	JumlahSkor Max = 16				
Nilai= Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100					

Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

a. Lakukan gerakan Passing bawah bola voly !

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

PENILAIAN KETERAMPILAN GERAK	Ada (√)	Tidak Ada (√)
1. Gerakan Lokomotor		
2. Gerakan Non Lokomotor		
3. Gerassskan Manifulatif		
JUMLAH		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{nilai sikap} + \text{nilai kognitif} + \text{nilai psikomotor} \times 100}{300} = 100$$