

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 001 Sungai Kunjang
Kelas / Semester : V / 1
Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah memperhatikan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan teknik dasar permainan bola voly dengan benar.
2. Setelah mengikuti petunjuk dari guru, siswa dapat mempraktekkan teknik dasar permainan bola voly sesuai prosedur.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1. Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Guru menyampaikan salam, bertanya kabar, mengecek kehadiran, dan berdoa bersama.b. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.	2 menit
2. Inti	<ol style="list-style-type: none">a. Guru menyampaikan materi teknik dasar permainan bola voly.b. Guru dan siswa bertanya jawab tentang materi teknik dasar permainan bola voly.c. Guru mempraktekkan teknik dasar permainan bola voly.d. Guru meminta siswa untuk mempraktekkan teknik dasar permainan bola voly.	7 menit
3. Penutup	<ol style="list-style-type: none">a. Guru bersama siswa membuat kesimpulan tentang pembelajaran hari ini.b. Guru menyampaikan beberapa nasihat kepada siswa.c. Guru menutup pelajaran dengan berdoa'a bersama.	1 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap
 - a. Teknik : Observasi
 - b. Bentuk : Jurnal
 - c. Instrumen : Terlampir
2. Pengetahuan
 - a. Teknik : Tes
 - b. Bentuk : Tertulis
 - c. Instrumen : Terlampir

3. Keterampilan
 - a. Teknik : Unjuk Kerja
 - b. Bentuk : Praktik
 - c. Instrumen : Terlampir

Mengetahui,



Samarinda, Januari 2021

Guru PJOK,



Herman, S.Pd.
NUPTK. 2438765667200003

MATERI PEMBELAJARAN

Teknik Dasar Permainan Bola Voly

Teknik dasar permainan bola voli terbagi menjadi 4 yaitu:

1. Servis
2. Passing
3. Smash
4. Blocking

1. Servis

Servis terbagi menjadi 2 macam yaitu servis atas dan servis bawah. Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Servis bawah adalah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

2. Passing

Passing bola voli adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. sedangkan passing sendiri dibagi menjadi dua bagian yaitu : passing atas / set up dan passing bawah.

3. Smash

Smash bola voli adalah pukulan keras saat bola berada diatas jaring yang bertujuan mematahkan serangan dan menghasilkan angka. Teknik dasar bola voli smash perlu memperhatikan awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

4. Block

Block adalah suatu usaha untuk membendung/menahan serangan lawan yang berupa smash agar tidak menghasilkan angka. Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan.

INSTRUMEN PENILAIAN


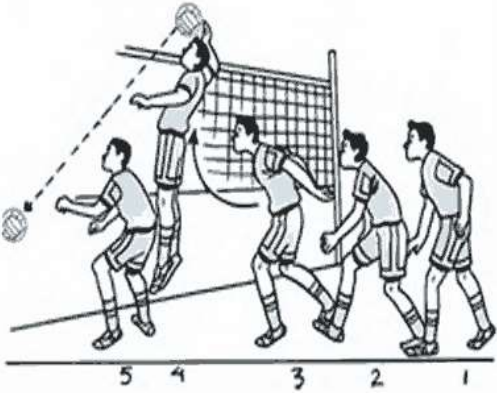
A. Sikap

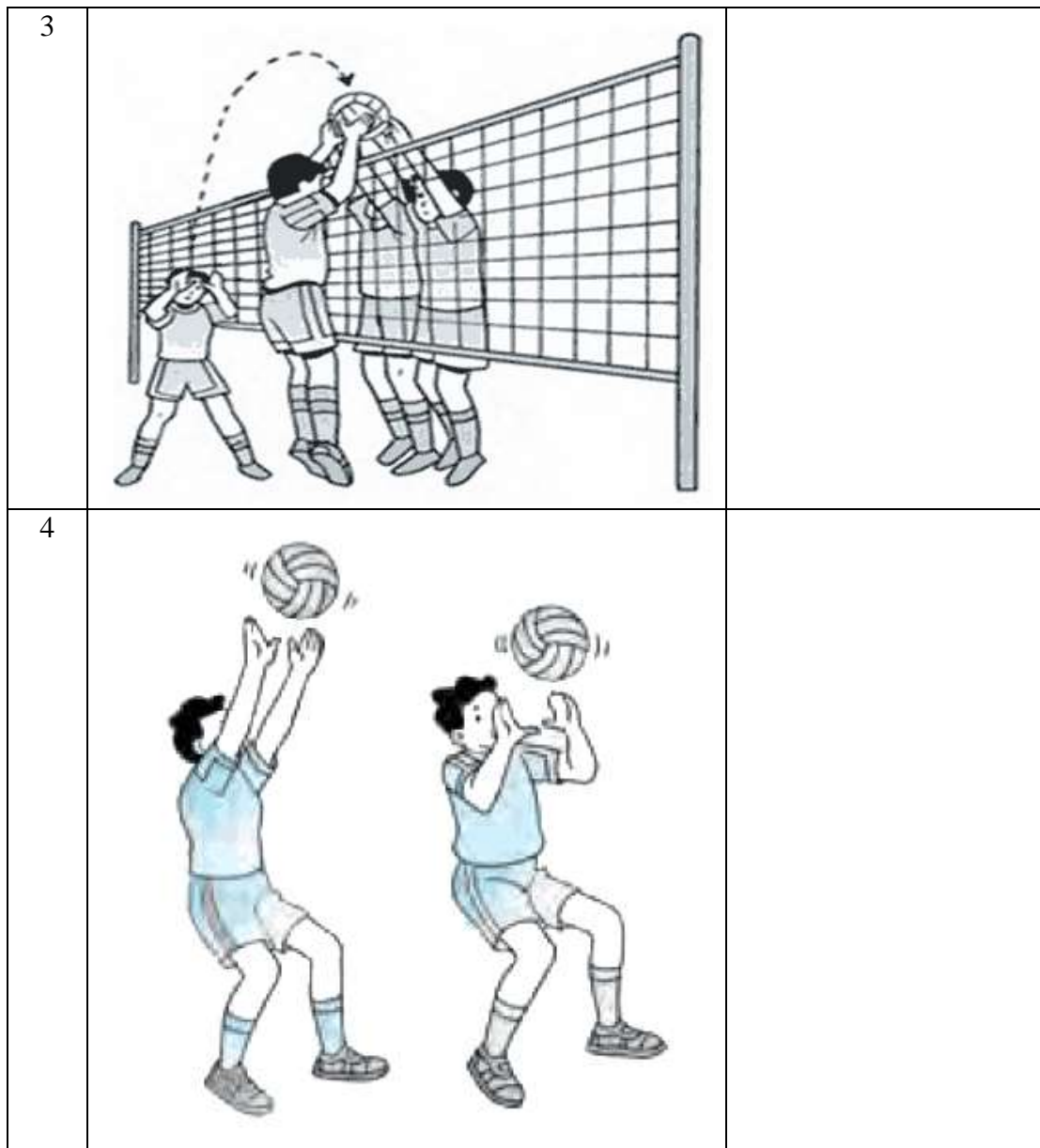
No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Ttd	Tindak Lanjut

B. Pengetahuan

1. Kompetensi Dasar : Menjelaskan teknik dasar permainan bola voly
2. Teknik : Siswa mengisi Lembar Kerja

Lengkapi tabel berikut dengan nama teknik dasar permainan bola voly sesuai gambar!

No	Gambar Teknik Dasar Permainan Bola Voly	Nama Teknik Dasar Permainan Bola Voly
1		
2		



C. Keterampilan

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan Teknik Dasar Permainan Bola Voly

Rublik Penilaian Prakter Pola Lantai Tari Daerah

No	Indikator	Ya	Tidak	Catatan
1	Siswa dapat mempraktikkan gerakan servis			
2	Siswa dapat mempraktikkan gerakan passing			
3	Siswa dapat mempraktikkan gerakan smash			
4	Siswa dapat mempraktikkan gerakan block			