

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Candimulyo 1
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IV/1
Materi Pokok : Variasi Gerak Dasar Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan diskusi dan tanya jawab mengenai gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli, peserta didik dapat menunjukkan sikap aktif dalam pembelajaran.
2. Melalui kegiatan mengamati gambar gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli, peserta didik dapat menjelaskan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli dengan benar.
3. Melalui kegiatan mengamati demonstrasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli yang dilakukan guru, peserta didik dapat membuat laporan hasil pengamatan dengan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dan guru mengawali pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa2. Guru mengecek kehadiran dan kesehatan siswa3. Peserta didik dan guru melakukan diskusi dan tanya jawab untuk menggali pengetahuan awal peserta didik4. Peserta didik diberi informasi mengenai tujuan pembelajaran yang akan dilakukan5. Guru mengingatkan siswa untuk mempersiapkan alat tulis dan Buku Siswa PJOK untuk mengikuti pembelajaran hari ini	5 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mengamati gambar gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli.2. Peserta didik dan guru berdiskusi mengenai pengertian dan cara mempraktikkan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli.3. Peserta didik mengamati demonstrasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli yang dilakukan guru dalam kelas.4. Peserta didik menuliskan hasil pengamatan variasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulative.	50 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">5. Peserta didik dan guru membuat simpulan pembelajaran yang telah dilakukan6. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi7. Peserta didik dan guru berdiskusi mengenai materi yang belum dipahami (jika ada)8. Peserta didik diberi tindak lanjut berupa PR/ Pengayaan9. Peserta didik ingatkan untuk selalu mematuhi protokol Kesehatan10. Peserta didik dan guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam	15 menit
Refleksi dan Konfirmasi		
Refleksi pencapaian peserta didik/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan.		

C. Penilaian

1. **Pengamatan Afektif** : Non Tes (pengamatan keaktifan peserta didik dalam Pembelajaran, saat mengerjakan tugas dan tanya jawab)
2. **Penilaian Kognitif** : Tes (Hasil tes evaluasi yan dikerjakan peserta didik siswa)
3. **Penilaian Psikomotor** : Penilaian Produk (Analisis Laporan Pengamatan yang dibuat peserta didik)

Candimulyo, 24 November 2021
Kepala Sekolah

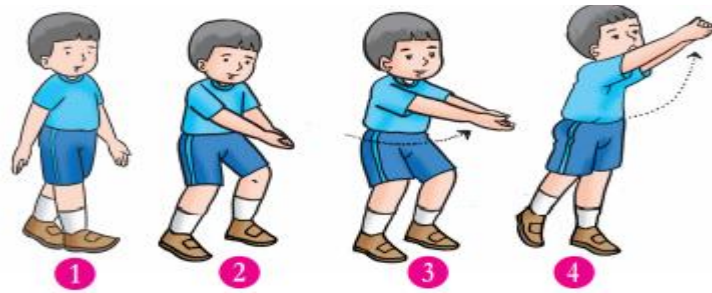
SUROJI,S.Pd.MMPd
NIP. 19670501 198702 1 003

LAMPIRAN

A. Materi Pembelajaran

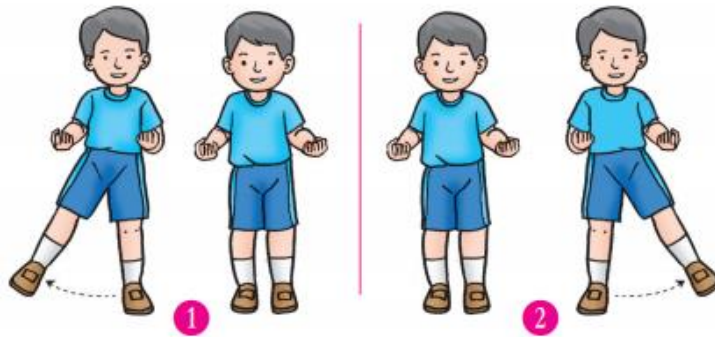
1. Gerak Lokomotor

a. Gerak melangkah ke depan



Berjalan dan melangkah ke depan

b. Gerak melangkah ke samping



Melangkah ke kanan dan kiri

2. Gerak Nonlokomotor

a. Gerakan menekuk kaki dan mengayun lengan



Menekuk kaki dan mengayun lengan

b. Gerakan menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas



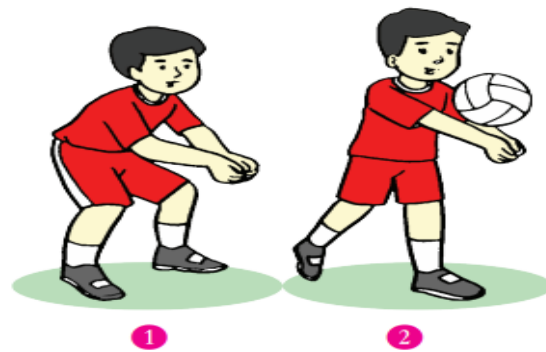
Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas

3. Gerak Manipulatif

a. Variasi gerakan passing bawah

Gerakan passing bawah merupakan bentuk pukulan boleh menggunakan lengan bawah untuk memantulkan bola. Saat melakukan passing bawah, kamu harus meluruskan kedua siku di depan badan dan dirapatkan, agar boleh memantul sempurna. Posisi badan sedikit membungkuk, pandangan ke arah bola. Passing bawah dilakukan jika bola datang agak rendah. Passing bawah bertujuan agar bola melambung dan memudahkan teman menerima atau memukul kembali bola.

Saat melakukan passing bawah, kamu harus memperkirakan kuatnya dorongan terhadap bola. Ketika bola datang dengan kecepatan tinggi, berikan dorongan yang tidak terlalu kuat agar bola tidak melambung tinggi.

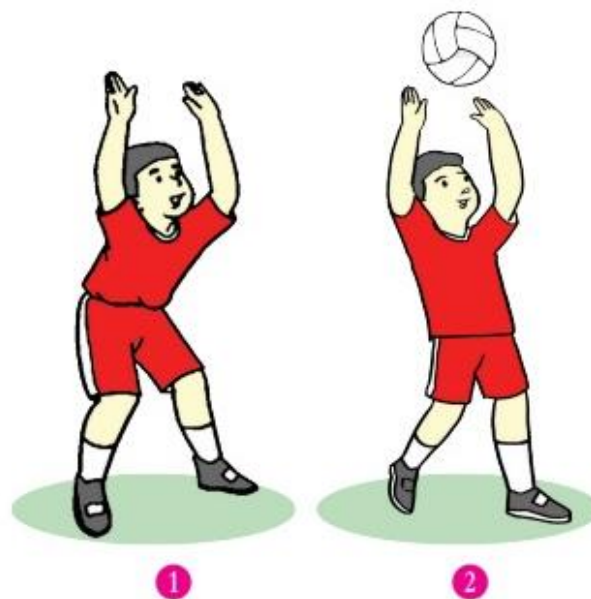


Gambar 1.10 Gerakan *passing* bawah

b. Variasi gerakan Passing atas

permainan bola voli, salah satu gerak dasar yang harus dikuasai pemain ialah mengoper bola (*passing*). Gerak *passing* dapat dilakukan tanpa berpindah tempat.

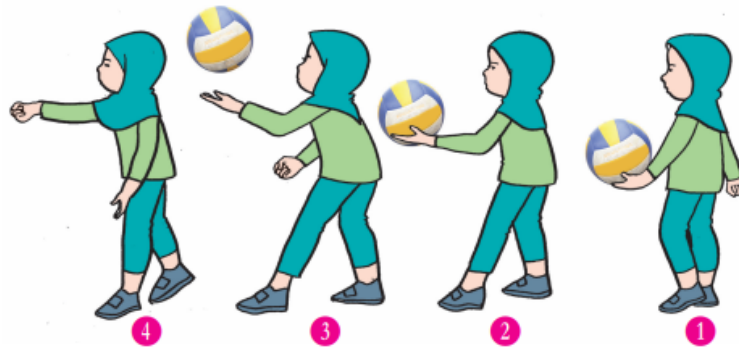
Gerak *passing* tanpa berpindah tempat dilakukan dengan mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerak *passing* juga dapat dilakukan dengan berpindah tempat. Berikut ini penjelasan kombinasi gerak *passing* atas!



Gambar 1.11 Gerakan *passing* atas

Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing Atas

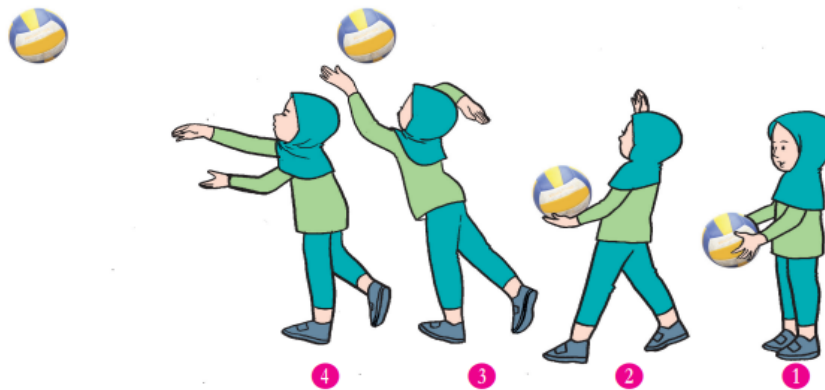
- c. Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan memukul bola dalam servis bawah.



Gambar 1.9 Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan melakukan servis bawah

Servis bawah dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan. Posisi badan berdiri beberapa langkah di belakang garis lapangan. Kemudian, berjalan mendekati garis. Selanjutnya, pukul bola dengan salah satu tangan. Setelah itu, berlari memasuki lapangan secepat mungkin. Servis dapat dilakukan dengan tangan kanan, diawali gerak memegang bola menggunakan tangan kiri atau sebaliknya. Jika servis menggunakan tangan kanan, posisi kaki kiri sedikit ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Kaki kanan berada di belakang. Lambungkan bola dengan tangan kiri, ayunkan tangan kanan dengan kuat hingga bola melewati net ke area lapangan lawan. Ikuti langkah kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

- d. Berjalan dan melompat dalam memukul bola dalam servis atas.



Gambar 1.10 Berjalan dan melompat dengan melakukan servis atas

Awalnya, posisi badan berdiri beberapa langkah di belakang garis lapangan. Kaki kiri sedikit ke depan dan lutut sedikit ditekuk, sedangkan kaki kanan di belakang. Untuk orang kidal, berlaku sebaliknya. Jika servis dengan tangan kanan, bola dipegang menggunakan tangan kiri atau sebaliknya. Berjalanlah dan lambungkan bola ke atas kepala. Lakukan lompatan dan ayunkan tangan kanan dengan telapak tangan memukul bola. Ikuti langkah kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Agar pukulan lebih kuat, lakukan awalan dengan berjalan beberapa langkah tanpa menyentuh bidang lapangan.

B. PEDOMAN PENILAIAN

1. Sikap

Lembar Pengamatan Aktivitas Peserta Didik

No	Deskripsi	Skor		
		1	2	3
1	Keaktifan dalam diskusi di kelas			
2	Keberanian dalam mengungkapkan pendapat			
3	Menunjukkan kemauan kerjasama dan membantu teman yang kesulitan memahami materi			
Nilai = (skor perolehan : skor maksimal) x 10				

No	Deskripsi	Skor		
		1	2	3
1	Keaktifan dalam diskusi di kelas	Jika kurang aktif dan tidak serius dalam diskusi	Jika aktif tetapi tidak serius dalam diskusi	Jika aktif dan serius dalam diskusi
2	Keberanian dalam mengungkapkan pendapat	Jika tidak berani mengungkapkan pendapat	Jika berani mengungkapkan pendapat setelah diminta oleh guru	Jika berani mengungkapkan pendapat atas kemauan sendiri
3	Menunjukkan kemauan kerjasama dan membantu teman yang kesulitan memahami materi	Jika tidak menunjukkan kerjasama dan dan kemauan membantu teman yang kesulitan dalam memahami materi	Jika kurang menunjukkan kerjasama dan dan kemauan membantu teman yang kesulitan dalam memahami materi	Jika selalu menunjukkan kerjasama dan dan kemauan membantu teman yang kesulitan dalam memahami materi

Nilai Akhir yang diperoleh peserta didik:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{9} \times 4 \text{ dan dikonversi ke huruf}$$

2. Pengetahuan

Kisi-kisi Penilaian Kognitif

Tujuan Pembelajaran	Indikator Soal	Soal
Melalui kegiatan mengamati gambar gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli, peserta didik dapat menjelaskan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif pada permainan bola voli dengan benar	1. Menjelaskan gerakan dalam melakukan pertandingan bola voli	1. Dalam permainan bola voli gerakan awal dalam melakukan pertandingan bola voli adalah a. Passing b. Smash c. Blocking d. Servis
		2. Pukulan yang di lakukan dengan cepat dan kuat dalam permainan bola voli adalah ... a. Smash b. Passing c. Servis d. Blocking
	2. Menyebutkan Gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli	3. Gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli adalah gerakan ... a. Memukul bola b. Berlari c. Berjalan d. Melompat
	3. Menjelaskan sejarah bola voli	4. Permainan bola voli di ciptakan oleh... a. James A. Naismith b. Hasley T. c. M. Luther

		d. William D. Morgan
	4. Menjelaskan peran dalam permainan pemain bola voli	5. Set-Upper bertugas sebagai.... a. Memukul bola ke daerah lawan b. Menerima serangan dari lawan c. Pemain bertahan d. Mengumpan bola kepada teman

Nilai Akhir yang diperoleh peserta didik

$$\text{Nilai} = \text{Jumlah Benar} \times 20$$

3. Keterampilan

Rubrik Penilaian Laporan Pengamatan Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

No.	Aspek	Skor		
		1	2	3
1.	Ketepatan isi laporan (gerak lokomotif, nonlokomotif, dan manipulatif pada permainan bola voli)			
2.	Penggunaan bahasa			
3.	Ketepatan tata tulis			

No	Deskripsi	Skor		
		1	2	3
1	Ketepatan pembahasan isi laporan (gerak lokomotif, nonlokomotif, dan manipulative)	Jika satu dari tiga bahasan benar	Jika dua dari tiga bahasan salah	Jika ketiga bahasan benar
2	Penggunaan bahasa	Jika tidak menggunakan bahasa baku dan kalimat efektif	Jika menggunakan bahasa baku namun kalimatnya tidak efektif	Jika menggunakan bahasa baku dan kalimat efektif
3	Ketepatan susunan laporan	Jika tidak sesuai dengan pedoman penulisan laporan	Jika kurang sesuai dengan pedoman penulisan laporan	Jika sesuai dengan pedoman penulisan laporan.

Nilai Akhir yang diperoleh peserta didik:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{9} \times 4 \quad \text{dan dikonversi ke huruf}$$

C. SOAL EVALUASI

Soal Evaluasi

Nama :
No :
Kelas :

6. Dalam permainan bola voli gerakan awal dalam melakukan pertandingan bola voli adalah
 - e. Passing
 - f. Smash
 - g. Blocking
 - h. Servis

7. Gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli adalah gerakan ...
 - e. Memukul bola
 - f. Berlari
 - g. Berjalan
 - h. Melompat

8. Permainan bola voli di ciptakan oleh...
 - e. James A. Naismith
 - f. Hasley T.
 - g. M. Luther
 - h. William D. Morgan

9. Set-Upper bertugas sebagai.....
 - e. Memukul bola ke daerah lawan
 - f. Menerima serangan dari lawan
 - g. Pemain bertahan
 - h. Mengumpan bola kepada teman

10. Pukulan yang di lakukan dengan cepat dan kuat dalam permainan bola voli adalah ...
 - e. Smash
 - f. Passing
 - g. Servis
 - h. Blocking