

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGER 1 BENGKAYANG

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/2

Tema : Olahraga Sepak Bola

Sub Tema : Teknik Dasar

Pembelajaran Ke : 1 (Pertama)

Alokasi Waktu : 10 menit (1 pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan tanya jawab dan demonstrasi, setelah mempelajari unit ini siswa diharapkan mampu:

1. Mengetahui sejarah sepak bola di dunia dan Indonesia.
2. Merincikan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam olahraga sepak bola.
3. Menjelaskan teknik dasar menendang bola dalam olahraga sepak bola.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Pemusatan perhatian dan pemotivasi siswa mengenai grup sepak bola favorit dan pemain yang disukai.
- b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini mengenai sejarah sepak bola dunia dan Indonesia.
- c. Melakukan pemanasan sebelum berolahraga yang berorientasi pada kegiatan.

2. Inti

- a. Membimbing dan memfasilitasi siswa secara berkelompok untuk

Pengumpulan Data

- 1) Mengali informasi mengenai sejarah olahraga sepak bola di dunia dan Indonesia melalui jurnal ilmiah atau internet.
- 2) Mengumpulkan informasi mengenai sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam olahraga sepak bola.
- 3) Mencari informasi atau video mengenai cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dalam sepak bola.

Mengamati

- 1) Mengamati penjelasan guru tentang sejarah sepak bola di dunia dan Indonesia.
- 2) Mengamati video cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

- 3) Memerhatikan demonstrasi guru mengenai teknik dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
- 4) Melatih gerakan yang benar dalam menendang bola menggunakan kaki bagian dalam sesuai sengan urutan posisi kaki dan ayunan kaki.

Mengkomunikasi

- 1) Menjelaskan hasil pengumpulan data mengenai sejarah sepak bola.
 - 2) Menjelaskan hasil mencari informasi mengenai sarana dan prasarana yang diperlukan dalam olahraga sepak bola.
 - 3) Menguraikan peraturan-peraturan dalam olahraga sepak bola.
 - 4) Mempraktikkan dan menerapkan cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam secara berpasangan.
 - 5) Hal-hal yang belum dikuasai dengan benar dapat ditanyakan kepada guru.
 - 6) Menjelaskan ulang cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
- b. Secara kontinu melakukan observasi/pengamatan terhadap latihan menendang bola yang dilaksanakan siswa.

3. Penutup

- a. Siswa melakukan pendinginan (*cooling down*).
- b. Mendorong siswa untuk melakukan, menyimpulkan, merefleksi, dan menemukan nilai-nilai yang dapat dipetik dari aktivitas hari ini.
- c. Mendorong siswa untuk bertanggung jawab dan menghargai kesehatan untuk kepentingan diri sendiri.
- d. Guru memberi tes lisan atau tulisan sebagai evaluasi belajar.
- e. Memberikan penghargaan (pujian dalam lisan atau tulisan) kepada kelompok atau individu berkinerja baik.

C. PENILAIAN

1. Teknik dan bentuk instrumen

Teknik	Bentuk Instrumen
Pengamatan sikap	Lembar pengamatan sikap
Tes unjuk kerja	Tes uji kerja
Tes tertulis	Tes uraian dan pilihan

2. Contoh instrumen

a. Lembar pengamatan sikap

No	Aspek yang dinilai	Hasil Penilaian *)	Keterangan

1	Menunjukkan rasa syukur kepada Tuhan		
2	Memiliki rasa ingin tahu (<i>curiosity</i>)		
3	Menunjukkan ketekunan dan tanggungjawab dalam belajar dan bekerja baik secara individu maupun berkelompok		
4	Menyampaikan ide, informasi, dan argumentasi dengan percaya diri		
5	Menunjukkan perilaku berani dan semangat		
6	Menghargai pendapat orang lain		
7	Partisipasi dan kerja sama		

*) 5=sangat baik, 4=baik, 3=cukup, 2=kurang, dan 1=sangat kurang.

b. Tes uji kerja

- 1) Lakukan permainan sepak bola sederhana bersama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/ prestasi).

Format Penilaian

No	Nama Siswa	Menendang bola					Menghentikan bola					Menggiring bola					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
dsb																				

Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses) : 20

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

- 2) Ditugaskan untuk latihan menendang, menahan, dan menggiring bola.

c. Lembar tes tertulis

- 1) Terangkan sejarah sepak bola dunia.
- 2) Uraikan sejarah sepak bola di Indonesia.
- 3) Sebutkan peralatan yang diperlukan dalam olahraga sepak bola.
- 4) Jelaskan peraturan dalam olahraga sepak bola.
- 5) Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- 6) Jelaskan cara menahan bola menggunakan kaki.
- 7) Jelaskan cara menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.

Mengetahui
Kepala Sekolah

..... , 20...
Guru Mata Pelajaran

NIP

NIP