

---

Sekolah : SDN 1 TANGGEL  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : 5/1 (Ganjil)  
Materi : Permainan Bola Besar (Bolavoli)  
Alokasi Waktu : 10 menit

---

#### A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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.

#### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami variasi 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 cara melakukan gerak dasar passing bawah 3.1.2 Menyebutkan macam macam variasi latihan passing bawah
4.1 mempraktikkan variasi 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 teknik passing bawah dalam permainan bola voli 4.1.2 Mempraktikkan macam macam variasi latihan passing bawah

#### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

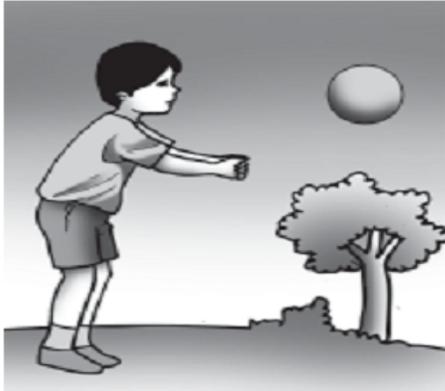
1. Siswa Menjelaskan cara melakukan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan tepat.
2. Siswa mampu menyebutkan macam macam variasi latihan passing bawah permainan bola voli dengan tepat.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik passing bawah dalam permainan bola voli .
4. Siswa mampu mempraktikkan macam macam variasi latihan passing bawah permainan bola

## D. Materi Pembelajaran.

### Materi Reguler

- Passing Bawah
- Variasi Latihan Passing Bawah

Teknik dasar dalam memainkan bola voli yang dipelajari, ialah passing bawah



**Gambar 9.2** Cara melakukan passing bawah

Sumber : Penerbit

### 1. Passing Bawah

Langkah-langkahnya, adalah:

- ambil posisi sikap siap, yaitu kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan;
- berat badan menumpu pada telapak kaki;
- kedua tangan saling berpegangan;
- ayunkan kedua lengan ke arah bola;
- posisi perkenaan bola ke bagian tengah;
- setelah ayunan tangan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap.

### Materi Pengayaan

- siswa yang memiliki kemampuan lebih dari yang lain diberi tanggung jawab untuk membantu teman yang kurang mampu dalam kemampuan gerak (tutor sebaya).

### Materi Remedial

- Jika dalam proses pembelajaran ada siswa yang kurang mampu dalam melakukan gerakan atau materi yang diajarkan, maka akan dilakukan remedial dengan cara guru menugaskan siswa yang mempunyai kemampuan lebih dari yang lain untuk membantu siswa yang belum mampu tersebut, dengan dilakukan drill latihan materi yang diajarkan.

## E. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran : Discovery Learning

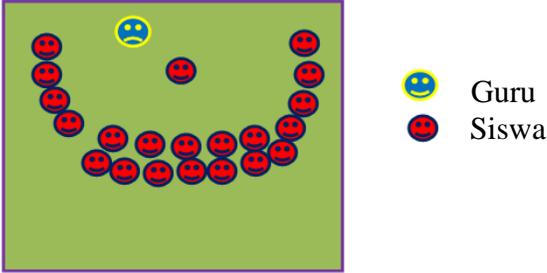
Metode Pembelajaran : Demonstrasi, tanya jawab, diskusi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

## F. Mediadan Alat/Bahan Pembelajaran

- Gambar
- Kartu tugas
- Bola dan net
- Peluit
- Bola

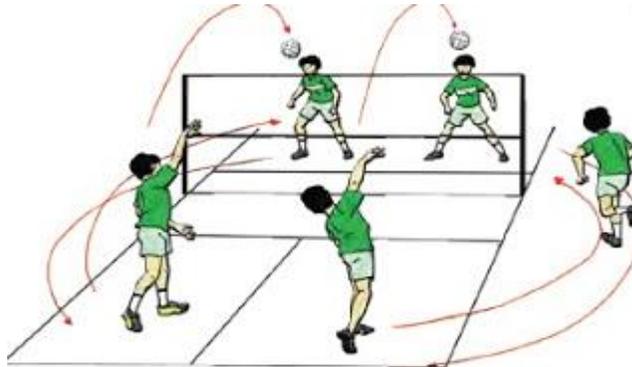
## G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		3 menit
	<p>Siswa berkumpul dilapangan dengan membentuk setengah lingkaran kecil dengan tertib. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.</p>  <p><b>Gambar 1.</b> Guru memotivasi siswa dengan membuat yel yel :<b>Selamat pagi anak anak ... pagi, pagi luarbiasa ....kelas V . awww,awww, awww</b> Guru menjelaskan indikator kompetensi dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Yaitu mempraktikkan teknik dasar passing bawah dan variasi latihannya serta modifikasi permainan bola voli.</p> <p>Selanjutnya guru <b>menanyakan</b> materi pokok kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik sebelumnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siapa yang sudah pernah bermain bola voli?</li> <li>• Siapa yang sudah bisa bermain bola voli?</li> <li>• Siapa yang tahu teknik dalam permainan bola voli?</li> </ul> <p>Selanjutnya guru mengajak untuk melakukan pemanasan melalui permainan <b>“Berburu kijang”</b>. Petunjuknya sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membentuk garis lingkaran</li> <li>• Setelah itu guru menunjuk dua siswa untuk menjadi pemburu dan yang lain menjadi kijang di dalam lingkaran</li> <li>• Anak yang menjadi pemburu melempar kijang dengan bola di dalam lingkaran ,siswa yang anggota badan dari pundak kebawah terkena bola secara otomatis bergabung menjadi pemburu</li> <li>• Kegiatan dilakukan 3 menit</li> </ul>	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Variasi Gerak Dasar passing bawah Permainan Bola Besar (Bolavoli)</i>	6 menit

1. Setelah selesai melakukan pemanasan, siswa dikumpulkan dan dibariskan dengan posisi berdiri dengan tertib untuk dijelaskan mengenai teknik dasar passing bawah dan variasi latihan passing bawah menggunakan gambar kemudian guru mempraktikkan. Diharapkan siswa **mengamati** ketika guru memberikan contoh. Guru memberikan **stimulasi** dengan memberikan contoh passing bawah dan siswa diberi kesempatan untuk **bertanya**. Dalam proses ini diharapkan siswa untuk bertanya tentang materi yang dijelaskan oleh guru .
2. Setelah siswa semua paham tentang penjelasan guru siswa dibagi menjadi empat kelompok , masing masing kelompok mendapatkan tugas gerak yang di berikan guru
3. Siswa diberikan waktu untuk **mencoba** mempraktikkan tugas geraknya

#### 1. Lempar Tangkap Bola

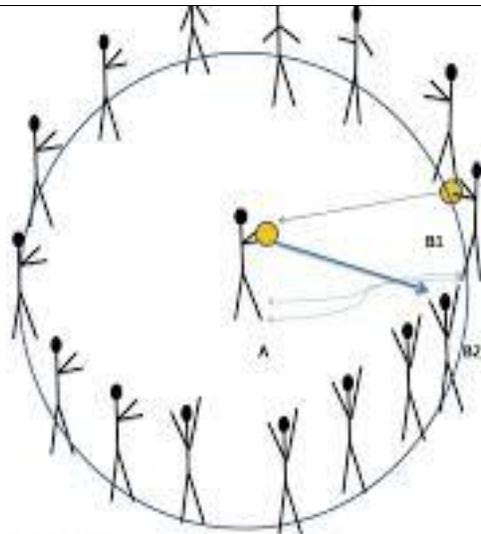
- Lakukan lempar tangkap bola melewati net
- Lakukan secara berpasangan dan bergantian
- Waktu latihan 2 menit



Gambar 2

#### 2. Passing bawah bola dari depan

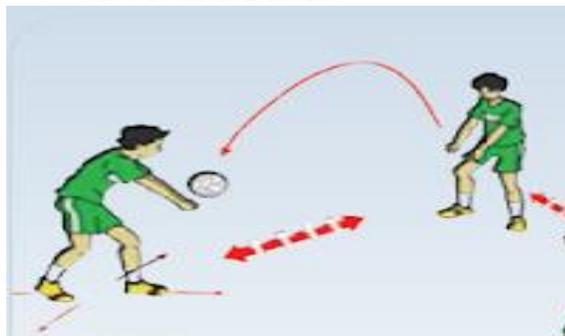
- Bentuklah sebuah lingkaran yang didalamnya terdapat satu anak sebagai pusat
- Siswa yang berada ditengah bertugas sebagai pengumpan
- Siswa yang berada dilingkaran mempraktikkan passing bawah
- Waktu latihan 2 menit



**Gambar 3**

**1. Passing bawah**

- Buatlah barisan berbanjar saling berhadapan antar kelompok
- Lakukan passing bawah dengan pasangan
- Lemparkan bola ke arah depan secara bergantian
- Lakukan secara bergantian
- Waktu latihan 2 menit



**Gambar 4**

Pada kesempatan ini guru dapat menilai keterampilan gerak siswa

Setelah selesai guru memberikan LKPD pada siswa tentang tugas diskusi ,materi yang sudah dilaksanakan.

4. Setelah selesai **mempraktikan** tugas gerak, maka siswa bersama teman sekelompoknya membuat **simpulan** melalui diskusi sederhana dan tanya jawab. Siswa dapat **menyampaikan kesulitan kesulitan** yang dihadapi.

<b>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap disiplin kerjasama dan percaya diri</b>		
Penutup	<p>Setelah semua siswa selesai mempraktikkan semua gerak spesifik, guru kembali mengumpulkan siswa dalam posisi duduk rapi kaki lurus.</p> <p>Di dalam kegiatan penutup, guru mengumpulkan lembar kerja dari masing-masing siswa, kemudian guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran melalui sesi tanya jawab dengan murid.</p> <p>Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>• Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>• Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> <p>Setelah itu guru beserta siswa membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran. Setelah selesai membuat kesimpulan tentang materi, maka guru memberikan tugas untuk minggu depan yaitu siswa harus belajar mandiri di luar jam pembelajaran tentang materi yang akan dipelajari pertemuan berikutnya. Kemudian pembelajaran ditutup dengan berdoa yang dipimpin oleh guru.</p>	1 Menit

## H. Sumber Pembelajaran

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

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Sikap

#### Penilaian Sikap

##### 1. Petunjuk umum

Penilaian sikap ini dilakukan dengan pengamatan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penilaian sikap ini dilakukan pada saat siswa mempraktikkan pola-pola sederhana dalam permainan bola kasti. Aspek-aspek yang dinilai dalam penilaian sikap adalah sosial. Aspek sosial meliputi disiplin, kerjasama dan percaya diri.

Berilah tanda (√) pada kolom yang telah disediakan pada saat siswa mempraktikkan pola-pola sederhana sesuai dengan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang dinilai dan diberi checklist (√) dengan rentang nilai 1-4.

No	Perilaku yang dinilai	Indikator penilaian	Cek (√)			
			4	3	2	1
<b>Aspek social</b>						
1.	Menghargai	a. menghargai guru pada saat guru menjelaskan materi b. menghargai sesama teman c. tidak bersikap gaduh pada saat KBM				
2.	Disipin	a. Menaati peraturan pada saat jam pelajaran b. Mengajarkan dan mengumpulkan tugas tepat pada waktunya c. Aktif dalam pembelajaran				
3.	Kerjasama	o saling membantu dalam memecahkan teknik dasar. o Mampu menyelesaikan tugas bersama teman setinya. o Saling berdiskusi				
<b>Jumlah skor maksimal</b>						

2. Indikator penilaian :

Nilai 4 apabila siswa mempunyai sifat yang sesuai dengan indikator

Nilai 3 apabila siswa mempunyai sifat yang cukup sesuai dengan indikator

Nilai 2 apabila siswa mempunyai sifat yang kurang sesuai dengan indikator

Nilai 1 apabila siswa mempunyai sifat yang tidak sesuai dengan indikator

Penilaian :  $\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$

Skala nilai : 86-100 = A

81-85 = AB

76-80 = B

71-75 = BC

66-70 = C

3. Rubrik penilaian sosial siswa

No	Nama	Aspek sosial			Jumlah nilai	Nilai
		kerjasama	disiplin	Percaya		

				Diri		
1.	Ana	4	2	4	$\frac{10 \times 100}{12}$	85 (AB)
2.	Arini					
3.	Iren					
4.	Marchel					
5.	Sinta					
6.	Santi					
7.	Roni					
9.	Riko					
10.	Yudi					

## 2. Pengetahuan

### Penilaian Pengetahuan

Indikator penilaian

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli
2. Siswa mampu menyebutkan variasi latihan passing bawah pada permainan bola voli

No	Butir Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1	Jelaskan cara melakukan teknik passing bawah				
2.	Sebutkan macam-macam latihan variasi passing bawah!				

### Kriteria penilaian pengetahuan

- Nilai 4 apabila siswa mampu menjelaskan tentang cara melakukan teknik dasar passing dan variasi latihan dengan sederhana dengan jelas dan lancar
- Nilai 3 apabila siswa mampu menjelaskan tentang cara melakukan teknik dasar passing dan variasi latihan dengan dengan sedikit lancar
- Nilai 2 apabila siswa mampu menjelaskan tentang cara melakukan teknik dasar passing dan variasi latihan dengan dengan kurang lancar
- Nilai 1 apabila siswa tidak mampu menjelaskan tentang cara melakukan teknik dasar passing dan variasi latihan dengan sederhana

### 3. Keterampilan Penilaian Keterampilan

#### 1. Petunjuk umum

Instrumen penilaian keterampilan ini berupa lembar observasi instrumen ini diisi langsung oleh guru pada saat mengajar

#### 2. Petunjuk pengisian

Penilaian ini berdasarkan pengamatan guru saat pembelajaran, nilai ini diambil sesuai dengan indikator:

- Siswa mampu mempraktikkan passing bawah pada permainan bola voli
- Siswa mampu mempraktikkan variasi passing bawah pada permainan bola voli
- Siswa mampu mempraktikkan permainan bola voli yang dimodifikasi bola voli dengan baik

#### 3. Lembar Observasi

No	Nama	Penilaian Keterampilan Gerak													
		Penilaian Proses												Nilai Akhir	
		Passing Bawah				Variasi Passing Bawah				Permainan bola voli modifikasi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ana														
2	Arini														
3	Iren														
4	Marchel														
5	Sinta														

### SKALA PENILAIAN

#### Passing bawah

- Nilai 4 apabila siswa mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar dan konsisten
- Nilai 3 apabila siswa mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar namun tidak konsisten
- Nilai 2 apabila siswa mampu melakukan passing bawah namun bola tidak beraturan
- Nilai 1 apabila siswa tidak mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar

#### Variasi Passing Bawah

- Nilai 4 apabila siswa mampu melakukan variasi latihan passing bawah dengan teknik yang benar dan konsisten
- Nilai 3 apabila siswa mampu melakukan variasi latihan passing bawah dengan teknik yang benar namun tidak konsisten

- Nilai 2 apabila siswa mampu melakukan variasi latihan passing bawah namun bola tidak beraturan
- Nilai 2 apabila siswa tidak mampu melakukan variasi latihan passing bawah dengan teknik yang benar

#### **Permainan Modifikasi Bola Voli**

- Nilai 4 apabila siswa bisa bermain modifikasi bola voli dengan baik dan bersemangat
- Nilai 3 apabila siswa belum bisa bermain modifikasi bola voli dengan baik namun bersemangat
- Nilai 2 apabila siswa bisa bermain modifikasi bola voli dengan baik namun kurang bersemangat
- Nilai 1 apabila siswa belum bisa bermain modifikasi bola voli dengan baik namun kurang bersemangat

#### **4. Lembar Penilaian Akhir**

No	Nama	Nilai			Jumlah nilai	Nilai akhir	Deskripsi
		sikap	Pengetahuan	Keterampilan			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Dst							

Nilai akhir = nilai sikap + nilai pengetahuan + nilai keterampilan

3

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Blora, 6 Januari 2022  
Guru PJOK

**SUGIYONO, S.Pd**

NIP. 19670327 198806 1 001

**SENO BAYU AJI, S.Pd.**

NIP. -