

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama : Sindi Eka Setiya Pranata  
Nama Sekolah : SMPN 1 Purwosari  
Surel : [202000510259@guruku.id](mailto:202000510259@guruku.id)  
Jenjang/Kelas : SMP/VII  
Tema : Permainan Bola Besar (Bola Voli)  
Sub Tema : *Passing* bawah dan *servis* bawah

### A. Kompetensi Inti

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

- Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

### C. Tujuan Pembelajaran.

- Melalui pendekatan Scientific Learning dengan Model Pembelajaran Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan) Peserta didik Mampu Memahami dan Mempraktikan konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar (Bola Voli) secara sederhana dan atau tradisional dengan metode pembelajaran Diskusi dan Pembelajaran.

### D. Indikator Pembelajaran

- Menjelaskan konsep gerak spesifik *passing* bawah bolavoli sesuai kriteria penilaian
- Menjelaskan konsep gerak spesifik gerak dasar servis bawah bolavoli sesuai kriteria penilaian
- Melakukan gerak dasar *passing* bawah sesuai kriteria penilaian
- Melakukan gerak dasar servis bawah bolavoli sesuai kriteria penilaian
- Mempraktikkan koordinasi gerak *passing* bawah dan servis bawah dalam permainan bolavoli yang disederhanakan dan atau modifikasi

### E. Materi Pembelajaran

- Bola Voli:
  - Variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas bolavoli
  - Variasi dan kombinasi gerak spesifik gerak dasar servis bawah bolavoli
  - Variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan serta servis bawah bolavoli dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

### F. Metode Pembelajaran

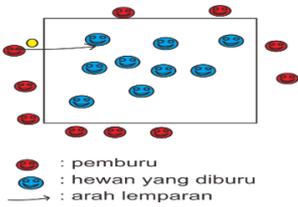
1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
3. Metode pembelajaran : Diskusi dan penugasan

### G. Media Pembelajaran & Sumber Belajar.

- Media : Bahan Tayang (Video dan Gambar)
- Alat/Bahan : Whiteboard, Spidol, Laptop, Alat Tulis, Worksheet,
- Sumber Belajar : Buku Penunjang Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Kelas VII, Kemendikbud, Revisi Tahun 2017, Internet.

### H. Kegiatan Pembelajaran (10 Menit)

Kegiatan	Bentuk Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1) Siswa dibentuk berbaris menjadi empat bershaf dengan salah satu siswa tampil ke depan untuk memimpin doa 2) Guru mengecek daftar hadir siswa	2 menit

	<p>3) Siswa memperhatikan keterangan dari guru melalui apersepsi mengenai permainan bolavoli secara umum dan diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman atau apa saja yang mereka tau tentang permainan bolavoli</p> <p>4) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari (<i>passing</i> bawah dan servis bawah) sekaligus menjelaskan kompetensi yang ingin dicapai dalam pembelajaran ini seperti yang tercantum dalam indikator pencapaian kompetensi</p> <p>5) Menjelaskan teknik penilaian yang digunakan dalam pembelajaran bolavoli</p> <p>6) Sebelum melakukan gerak tersebut siswa melakukan pemanasan dinamis dengan menerapkan permainan kecil yakni berburu binatang. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok pemburu dan kelompok binatang. Guru membuat area berburu berukuran 10x10m. Kelompok pemburu berdiri di tepi area berburu lalu dengan menggunakan bola voli memburu para binatang dengan melempar ke arah binatang, namun perkenaan hanya daerah kaki. Binatang yang kena bola harus keluar area berburu. Begitu seterusnya sampai habis binatang yang terakhir. Setelah itu berganti, yang tadi berburu berganti menjadi binatang dan sebaliknya. Kelompok yang mengahabiskan binatang buruan lebih cepat adalah kelompok yang menang.</p>  <p style="text-align: center;"> <span style="color: red;">●</span> : pemburu  <span style="color: blue;">●</span> : hewan yang diburu  <span style="color: black;">→</span> : arah lemparan </p>	
Inti	<p><b>Mengamati</b> (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi ke beberapa, setiap kelompok beranggotakan 4-6 siswa kemudian bersama kelompok mengamati gambar yang telah diberikan oleh guru lalu menulis hasil pengamatannya dalam lembar kerja yang telah dibagikan.</li> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan tentang gerak spesifik permainan bolavoli yakni <i>passing bawah</i> dan servis bawah</li> </ul> <p><b>Menanya</b> (5 menit)</p> <p>Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan materi yang telah disampaikan oleh guru atau dari yang telah diamati.</p> <p><b>Mencoba</b> (50 menit)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah dan servis bawah dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa berbanjar kemudian memeragakan variasi gerak <i>passing</i> bawah tanpa bola (langkah kaki depan belakang samping, jongkok, ayunan tangan).</li> <li>Siswa berbanjar kemudian memeragakan variasi gerak servis bawah tanpa bola (posisi kaki, ayunan tangan, arah pandangan)</li> <li>Siswa berbanjar kemudian urut dari mulai yang terdepan maju ke depan dengan melambungkan bola ke atas. Kemudian bersamaan dengan bola turun, tangan siswa lurus ke depan menahan bola tanpa mengayun</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa berbanjar kemudian maju ke depan dengan melempar bola ke atas, menunggu bola turun dan memantul dari lantai kemudian dilanjutkan dengan mengayunkan tangan dan melakukan <i>passing</i> ke atas. Lambungan bola dari atas harus bisa ditangkap dan dimainkan lagi</li> </ul>	5 menit



- Siswa melambungkan bola ke atas lalu setelah bola turun *passing* bola ke atas, kemudian menangkap. Dilakukan terus sampai batas 10 meter dan kembali



- Siswa berbanjar dan berhadapan, siswa satu melempar bola lalu siswa lain melakukan *passing* bola. Siswa yang sudah melakukan servis bergeser ke belakang

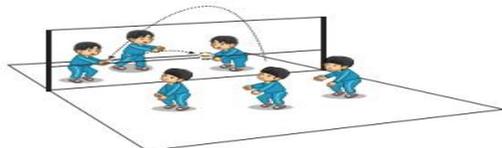


- Siswa berpasangan, berdiri bersampingan, siswa satu melakukan servis bawah melambung ke atas lalu siswa lain berlari menangkap bola. Dilakukan 3-5 kali.



Siswa memeragakan hasil belajar gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama (modifikasi lapangan, peraturan permainan). Permainan bernama “Tenis Voli”. Peraturannya :

- 1) Ada 2 tim, tim A dan tim B. Masing-masing beranggotakan 4 siswa.
- 2) Dimulai dengan servis bawah bergantian dari tim A dan tim B.
- 3) Jika bola itu dari lawan, maka sebelum dipassing, bola harus memantul dulu ke lantai.
- 4) Jika bola dari hasil *passing* teman satu tim maka bola tidak boleh jatuh ke lantai, jika jatuh maka mati dan poin untuk lawan.
- 5) Setiap tim harus melakukan *passing* 4 kali sentuhan dengan teman satu tim, namun tidak boleh 2 kali berturut-turut.
- 6) Tim yang memperoleh skor 10 terlebih dahulu adalah tim yang menang.



Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.

**Mengasosikan** (5 menit)

Siswa dibagi kelompok, setiap kelompok beranggotakan 4-6 siswa kemudian berdiskusi tentang materi yang telah dipelajari

**Megomunikasikan** (10 menit)

Perwakilan dari setiap kelompok bergantian menyampaikan apa yang telah mereka dapat dalam diskusi kelompok

Penutup

- 1) Pelembasan otot
  - Siswa berlari ringan bebas di area yang telah ditentukan sambil melempar bola kepada teman.

3 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah itu, siswa berpasangan dan melakukan pendinginan. Dimulai dari melemaskan otot-otot tangan, ke pinggang, lalu kaki</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Menanyakan proses dan hasil pembelajaran yang telah dilakukan</li> <li>3) Menjelaskan manfaat dari pembelajaran yang sudah dilalui</li> <li>4) Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.</li> <li>5) Menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya</li> <li>6) Doa</li> </ol>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## I. PENILAIAN

SIKAP (observasi)	PENGETAHUAN (tes tulis)	KETERAMPILAN (tes praktek)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bekerjasama, berani, dan percaya diri dalam mengungkapkan pendapat</li> <li>2. Tanggung jawab, disiplin terhadap pekerjaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan konsep gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas bolavoli (soal pilihan ganda)</li> <li>2. Menjelaskan konsep gerak spesifik servis bawah bolavoli (soal pilihan ganda)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan konsep gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas bolavoli</li> <li>2. Melakukan konsep gerak spesifik servis bawah bolavoli</li> </ol>

### Penilaian

#### 1. Sikap

- Strategi : Observasi
- Instrumen : Catatan Anekdote

NO	NAMA SISWA	SIKAP	TINDAK LANJUT

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Purwosari, Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

-  
NIP.-

SINDI EKA SETIYA PRANATA  
NIP.