

Nama Pembuat RPP: Drs. Agus Yudhi Untoro
Nama Sekolah : SMP Satya Dharma Sudjana
Surel : agusyudhiuntoro@gmail.com
RPP : SMP, kelas VII
Tema : Permainan bolabesar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMP Satya Dharma Sudjana
Mata Pelajaran/Tema : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/1
Materi Pokok : Permainan Bola besar (Bola voli)
Alokasi Waktu : 3 jp (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- KI-1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleran, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3 Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4 Mengolah, menyaji, dan menalar 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	IPK
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional*)	1. Menjelaskan secara singkat sejarah permainan bolavoli 2. Menjabarkan teknik dasar permainan bola voli 3. Menjelaskan peraturan permainan bolavoli 4. Menggambarkan lapangan bola voli lengkap dengan ukurannya
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional*)	1. Memperagakan teknik dasar bolavoli servis bawah 2. Memperagakan teknik dasar bolavoli passing bawah 3. Memperagakan kombinasi teknik dasar bola voli servis bawah dan passing bawah 4. Mempraktekkan permainan bolavoli menggunakan teknik dasar dan peraturan permainan yang dimodifikasi

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan literasi, diskusi dan praktik siswa dapat memahami materi permainan bola besar (bola voli).

D. Materi Pembelajaran

Permainan bola besar (bola voli)

1. Sejarah Bola Voli

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men's Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari. Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama *mintonette*. *Mintonette* yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga *baseball*. Seiring dengan berjalannya waktu, *mintonette* disukai oleh banyak orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi *volleyball* (bola voli) pada tahun 1896. Di Indonesia sendiri, permainan bola voli ini sudah dikenal sejak masa penjajahan. Negara Belanda dulunya “membawa” olahraga ini ke Indonesia dan memainkannya bersama golongan bangsawan. Sejak saat itulah olahraga voli terus mengalami perkembangan, terutama setelah Indonesia merdeka. Klub-klub bola voli mulai bermunculan di berbagai daerah. Pada tahun 1955, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI.

2. Peraturan Bola Voli

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya. Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis, pelanggaran, serta penghitungan skor.

Aturan Main dan Pelanggaran

- Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu *spiker*, *tosser*, *defender*, dan *libero*.
- Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
- Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.
- Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
- Bola dinyatakan *out* apabila keluar dari garis lapangan.
- Pemain harus melakukan *passing*, *smash*, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.
- Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
- Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.
- Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
- Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
- Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
- Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

Penghitungan skor

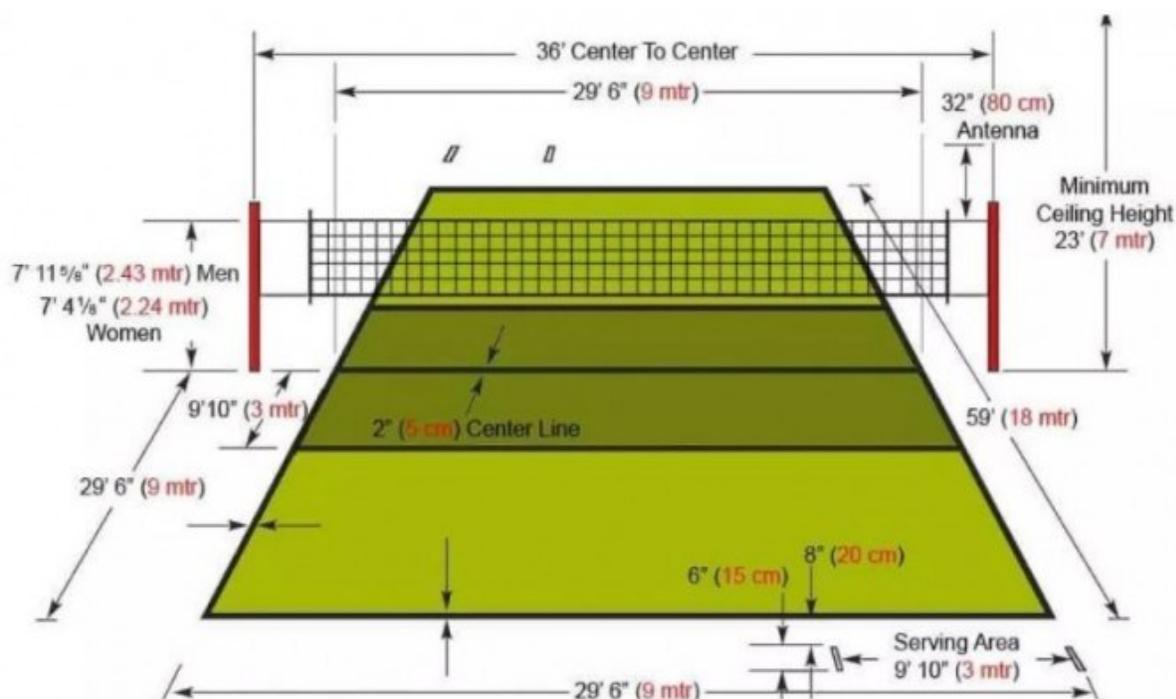
Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan.

Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya.

Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem *rally point* dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut.

Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

Ukuran Lapangan Bola Voli



- Panjang : 18 meter
- Lebar : 9 meter
- Lebar garis lapangan : 5 cm
- Area serang : 3 meter dari garis tengah
- Panjang area servis : 3 meter di belakang garis lapangan

Net Bola Voli

- Tinggi net untuk voli putra : 2,43 meter
- Tinggi net untuk voli putri : 2,24 meter
- Panjang net : 9 meter
- Lebar net : 1 meter
- Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan : 0,5–1 meter
- Lebar pita tepian net : 5 cm
- Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi)
- Tinggi antena : 80 cm di atas net

Bola Voli

- Bahan : kulit atau yang sintetis
- Bentuk : bulat sempurna
- Diameter : 18–20 cm
- Keliling lingkaran : 65–67 cm
- Berat : 260–280 gram
- Tekanan : 4,26 – 4,61 hPa/psi

Teknik Dasar Bola Voli

1. Servis

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Macam-macam servis sebagai berikut.

a. Servis Bawah

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

b. Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya *floating* dan *jumping service*.

c. Floating Service

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

d. Jumping Service

Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

2. Passing

Teknik *passing* dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan *passing* untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. *Passing* juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.

passing juga dilakukan dengan dua macam cara.

a. Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan *smash*. *Passing* atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan.

b. Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

c. Passing Bawah Satu Tangan

Passing ini dilakukan saat posisi pemain terlalu jauh dari bola. Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelamatkan bola.

d. Passing Bawah Dua Tangan

Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu *the dig* dan *thumb over palm*.

3. Smash atau Spike

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. *Smash* bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin.

Ada beberapa teknik *smash*

a. Open Smash

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (*spiker*) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak loncatan, *spiker* langsung memukul bola dengan sangat keras.

b. Quick Smash

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan *smash*. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada *spiker*. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan *timing* yang tepat.

c. Semi Smash

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, *spiker* langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

4. Blocking

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan *blocking* adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat.

E. Metode Pembelajaran

Pembelajaran Diskusi

F. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (1 jp/10 menit)

Kegiatan Pendahuluan

1. Mengkondisikan siswa (mengecek kehadiran dan berdoa).
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai materi yang akan dibahas.
3. Menjelaskan rencana kegiatan dan penilaian yang akan dilaksanakan

Kegiatan Inti

1. Membagi siswa menjadi 3 kelompok (1 kelompok terdiri dari 6-8orang)
2. Setiap kelompok menerima LK diskusi (LKD) yang terdiri dari sejarahn singkat permainan bolavoli, teknik dasar permainan bola voli,peraturan permainan bola voli dan menggambarkan lapangan bola voli
3. Siswa mengamati video tentang permainan bola voli
4. Setiap kelompok mendiskusikan soal-soal pada LKD yang berkaitan dengan video yang mereka amati.
5. Hasil diskusi dituliskan pada selembar kertas
6. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya dan kelompok lain memberikan tanggapan.
7. Guru membimbing siswa untuk menuju lapangan melakukan kegiatan praktek teknik dasar permainan bolavoli.

Kegiatan Penutup

1. Guru membimbing siswa menyimpulkan hasil diskusi yang telah dilakukan dan mengadakan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran hari ini.
2. Guru memberikan konfirmasi hasil diskusi, penguatan dan memperbaiki konsep yang belum dipahami siswa.

G. Alat dan Bahan

1. Alat :
 1. MMP
 2. Laptop
 3. Bola voli
 4. Peluit
 5. Lapangan bolavoli
2. Bahan :
 1. Lembar Kegiatan Diskusi (LKD)
 2. Video permainan bola voli dengan link
<https://www.bing.com/videos/search?q=video+permainanbola+voli&&view=detail&mid=9BB9393C5893E3A8CDCA9BB9393C5893E3A8CDCA&rvsmid=21B2197CA00BE703E2F921B2197CA00BE703E2F9&FORM=VDQV>

H. Sumber Belajar

1. Buku Siswa. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan: Kelas VII SMP Semester Ganjil Edisi Revisi 2017. Jakarta. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (Halaman 24 – 39).

I. Penilaian

Penilaian Pengetahuan :

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tes Tulis	Soal-soal Uraian	Lampiran pada LKD	Setelah pembelajaran selesai	

Penilaian Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tes Praktek	Lembar Pengamatan praktik	Terlampir	Selama pembelajaran berlangsung	

Gunung Madu, 10 April 2021

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. AGUS YUDHI UNTORO
NIY 16016-YGM

Drs. AGUS YUDHI UNTORO
NIY 16016-YGM

Lampiran 1

Hari:

Tanggal:

Nama Anggota:

1.

2.

3.

Lembar Kerja Diskusi

Satuan Pendidikan	: SMP SATYA DHARMA SUDJANA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VII/Ganjil
Guru Pengampu	: Drs. Agus Yudhi Untoro
Nomor KD	: 3.1
Materi Pokok	: Permainan Bola besar (Bola voli)
Alokasi Waktu	: 40 menit

Pada kegiatan kali ini kalian akan belajar dengan tujuan: Dapat memahami permainan bola voli

Petunjuk kegiatan:

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 6-8 anggota.
3. Ikuti setiap langkah kegiatan pada LKD ini.
3. Amati video permainan bola voli yang ditayangkan
4. Jawablah pertanyaan sesuai dengan video yang kalian amati
5. Tanyakan kepada guru bila ada yang kurang jelas atau sulit dipahami.

Alat dan Bahan :

- 1.video permainan bola voli
2. LKD
3. Alat tulis

Soal Diskusi.

1. Jelaskan sejarah singkat permainan bola voli
2. Sebutkan dan jelaskan teknik-teknik dasar permainan bola voli
3. Jelaskan peraturan-peraturan permainan bola voli
4. Gambarkan lapangan bola voli lengkap dengan ukurannya.

Jawaban.

Lampiran 2

Lembar pengamatan praktik

No	Nama Siswa	Skor pada Aspek yang diamati				Skor Total
		Posisi kaki	Posisi badan	Posisi tangan	pandangan	
1	Akmal					
2	Badu					
3	Candra					

Rubrik Penilaian

No	Rubrik	Skor	Keterangan
1	Posisi sempurna	25	
2	Posisi kurang sempurna	19-24	
3	Posisi tidak sempurna	15-18	