

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Bojonegoro

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VII/Genap

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Alokasi Waktu : 10 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	1.1.1 Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 1.1.2 Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 1.1.3 Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1.1 Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 4.1.2 Menggunakan gerak melempar menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

Tujuan Pembelajaran

- 1) Mengidentifikasi gerak spesifik, melempar, menangkap bola, menggiring bola, permainan bola basket.
- 2) Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik, melempar, menangkap bola, menggiring bola, permainan bola basket.
- 3) Melakukan gerak spesifik gerak melempar, menangkap bola, menggiring bola, permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 4) Menggunakan gerak melempar, menangkap bola, menggiring bola, permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.

Media, Alat, Bahan dan Sumber Pembelajaran

- Smart phone,
- Bahan Tayang (laptop)

- Peluit, Bola basket, cones , lapangan basket

Sumber Belajar:

- Buku pegangan Siswa
- Buku Pegangan Guru
- Youtube

<https://youtu.be/InetLgt31d0>

<https://youtu.be/WUZSnpyhM8s>

<https://youtu.be/HDU35JRSxAU>

<https://youtu.be/ZToicYcHI0U> (mindfulness)

Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 40 menit)	Waktu
<p><i>Kegiatan Pendahuluan</i></p> <p>Guru : Guru membuka pelajaran dengan melakukan KEGIATAN AWAL RUTIN</p> <p>Berdoa, Absensi, Apersipsi Tujuan pembelajaran</p> <p><i>Stimulan</i></p> <p>Guru membawa siswa ke ruang multimedia untuk melihat tayangan Youtube tentang gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.</p> <p>Guru akan mencatat dan menggunakan informasi yang didapat dari permainan tersebut untuk memetakan sejauh mana pengetahuan awal murid tentang Teknik dasar permainan bola basket</p> <p><i>Pemanasan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Melakukan pemanasan dengan Senam Statis terlebih dahulu. ✓ Melakukan Pemanasan lari tetapi dengan menggunakan permainan , Apapun juga yang dibilang sama guru harus disentuh oleh siswa, dan apabila tidak menyentuhnya , siswa diberikan tambahan Gerakan squat jump sejumlah 8 kali hitungan begitu seterusnya. ✓ Melakukan Pemanasan dengan menjurus kepada Permainan bola basket Pembelajaran Diawali dengan pemanasan untuk menyiapkan murid menyiapkan kondisi fisik, dengan permainan berupa DRIBLE SENTUH, Siswa yang memegang bola berusaha untuk menggiring bola basket sambil mengejar temannya yang tidak memegang bola untuk menyentuh badannya, apabila kena gentian mengejar dan apabila tidak kena , siswa yang memegang bola terus mengejar. 	<p>20 menit</p>

- ✓ Setelah waktu permainan habis (10 menit), ajaklah murid melakukan refleksi singkat. Misalnya dengan menanyakan: apakah mereka suka dengan permainan yang diberikan? Bagian mana yang disukai? Apa saran mereka jika dilakukan permainan itu lagi ? (Dengan memberikan kesempatan pada murid untuk memberikan pendapat dan saran, guru dapat membangun koneksi dan rasa percaya)
- ✓ Guru mencatat keterampilan murid yang didapat dari kemampuan awal permainan tersebut untuk memetakan sejauh mana kemampuan keterampilan awal murid tentang Teknik dasar permainan bola basket
- ✓ Guru membagi kelompok menjadi 6 kelompok , Low, Midle, Higt Sesuai dari pengamatan yang dihasilkan pada saat tayangan video, dan permainan Drible sentuh. pembelajaran gerak spesifik menggiring bola

c. Mindfulness

Sebelum ke pembelajaran inti , guru melaksanakan **Teknik STOP** terlebih dahulu dikarenakan kondisi siswa Sebagian mengalami kelelahan, emosi yang kurang stabil , kurang fokus setelah melakukan kegiatan pemanasan , dan ini juga dilakukan agar siswa lebih siap mengikuti pembelajaran inti Latihan gerak melempar, menangkap dan mendribing dalam permainan bola basket. Mindfulness yang dilakukan ;

- Teknik: Bernafas dengan kesadaran penuh (Mindfulness)
- Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:
Guru memberikan Tips untuk melakukan kegiatan STOP agar siswa merasa rileks dan semangat untuk melanjutkan pembelajaran dengan langkah-langkah:
 - a. Stop: Berhenti melakukan kegiatan
 - b. Take a deep breath : Tarik nafas dalam dalam
 - c. Observe: Amati apa yang dirasakan tubuh
 - d. Proceed: Lanjutkan apa yang dilakukan
- Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:
Guru memerintahkan murid untuk melakukan kegiatan STOP
 - Anak-anak silahkan untuk berhenti sejenak dari aktivitas yang kita lakukan, sekarang coba lakukan untuk duduk tanpa menyender , badan ditegakkan tetapi dalam keadaan rileks, usahakan bahu sejajar kanan dengan kiri, telapak tangan disimpan di paha dengan punggung tangan menghadap ke atas, kaki diusahakan diluruskan karena kita tadi sudah melakukan aktivitas yang melelahkan.
 - Anak-anak setelah merasa nyaman silahkan untuk menghirup udara melalui hidung, rasakan udara yang masuk, kemudian buang udara secara perlahan, rasakan udara hangat yang keluar dari hidung Silahkan rasakan jika ada yang terasa kurang nyaman di tubuh, untuk konsentrasi kita bisa menyembuhkan sehingga bisa membuat kita nyaman.
 - Anak-anak silahkan lakukan Gerakan ini 3 sampai 8 kali
 - Silahkan rasakan sampai kalian merasa segar Kembali
 - Anak-anak setelah kalian tadi melakukan Teknik mindfulness, badan kita sudah fresh Kembali, silahkan untuk melanjutkan kembali aktivitas kita dengan sepenuh hati
 - Penjelasan tentang tujuan: Memusatkan perhatian, meningkatkan daya konsentrasi dan memberikan rasa ketenangan

- Murid melakukan Rolling ball, bola digelindingkan dilantai untuk merasakan perkenaan jari tangan terhadap bola.
- Murid melakukan dribbling permainan bola basket dengan saling berbagi tempat dan bola sesuai kelompoknya
- Murid melakukan melempar , menangkap dan dribbling bola dengan saling berbagi tempat dan bola sesuai kelompoknya

Gerakan chees pass

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud
Gambar 1.14 Permainan lempar tangkap bola 10 kali

Gerakan Dribling

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud
Gambar 1.12 Dribling dan shooting dengan simpai

Kegiatan 3

Guru memberikan kesempatan pada murid untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan Gerakan melempar, menangkap, menggiring bola contohnya :

- Mengajukan pertanyaan tentang :
- pembelajaran gerak menggiring bola
- Pembelajaran menangkap dan melempar bola

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring, melempar dan menangkap bola yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu,

	<p>kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis Misalnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana cara menggiring bola sambil berlari? 	
	<p>Kegiatan 4</p> <p>Murid mengumpulkan informasi yang relevan untuk diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>Murid diminta untuk melakukan gerakan melempar, menangkap, menggiring bola di tempat dalam permainan bola basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran gerak spesifik menggiring bola • Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola • pembelajaran gerak spesifik menangkap dan melempar bola • Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring menangkap dan melempar bola 	
	<p>Kegiatan 5</p> <p>Guru memberikan penguatan terhadap hasil aktivitas yang telah dilakukan bagaimana melakukan gerak melempar, menangkap, menggiring bola.</p>	
<i>Diferensiasi Proses</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk murid yang sama sekali tidak bisa melakukan gerak spesifik menangkap, melempar dan menggiring bola murid melakukan tutorial secara bertahap gerak spesifik melalui buku siswa dan melihat kembali penayangan video gerak spesifik permainan bola basket dengan dibantu oleh guru diakhiri dengan bermain yang dimodifikasi (<i>Guru melakukan diferensiasi proses</i>) • Untuk murid yang belum bisa melakukan dengan sempurna guru akan memberikan tugas dengan teman lainnya untuk terus mencoba Kembali gerakan tersebut untuk terus melakukan sesuai instruksi. Guru akan membagikan beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh murid (<i>Guru melakukan diferensiasi proses</i>) • Untuk murid yang sudah mahir melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring permainan sepakbola untuk melakukan secara bervariasi dan interval yang lebih cepat dengan diakhiri dengan bermain bola basket yang 	

	<p>dimodifikasi bersama teman (<i>Guru melakukan diferensiasi proses</i>)</p> <p>Sebagai produk pembelajaran, murid kemudian diminta untuk mempraktikkan gerakan secara perorangan yang telah mereka ketahui melalui berbagai cara. (<i>Guru melakukan diferensiasi produk berdasarkan kesiapan/readiness</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Murid yang sudah bisa gerak melempar, menangkap, menggiring permainan bola basket untuk mendemonstrasikan lebih bervariasi, interval waktu yang lebih cepat , pelaksanaannya dengan pengawasan ○ Murid yang belum bisa melakukan gerakan dengan lancar, boleh melakukan gerak menangkap, ,melempar, menggiring permainan bola basket dengan bantuan temannya ataupun guru. ○ Murid yang belum bisa sama sekali melakukan gerak menaangkap, melempar dan menggiring bola pada permainan sepakbola melakukan gerak dengan melihat tutorial di buku siswa dengan pelaksanaan bagian - bagian terlebih dahulu yang dibantu oleh guru dan pelaksanaannya dengan pengawasan penuh 	
	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Mindfulness (Stop) dan Refleksi</p> <p>Guru : Melakukan Teknik STOP dngan cara seluruh murid untuk tiduran sejenak dengan mata tertutup untuk mengatur napas, merasakan udara yang masuk melalui hidung dan merasakan udara panas yang keluar melalui hidung dilakukan sampai 8 sampai 10 kali hitungan. murid selanjutnya untuk membayangkan aktivitas apa yang sudah dilakukan dari awal sampai dengan akhir kegiatan sekaligus mengingat materi apa yang telah diberikan</p>	
<p>Refleksi :</p> <p>Pertanyaan pemandu berikut dapat digunakan untuk memandu proses refleksi murid.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah bagian yang paling menarik dari pembelajaran hari ini ? Mengapa? 2. Berdasarkan apa yang telah kalian pelajari, menurut kalian, apa yang menentukan dribbling tidak doble? 	<p>15 menit</p>	

<p>3. Strategi apa yang kamu lakukan dalam melakukan chess pass?</p> <p>4. Menurutmu, apakah penting mempelajari dribbling?</p> <p>5. Tantangan apa yang masih kamu temui dalam mempelajari materi ini? Bagaimana kamu akan berlatih untuk mengatasi tantangan tersebut?</p> <p>6. Apa yang akan kamu lakukan agar hasil belajarmu lebih memuaskan di masa mendatang?</p> <p>Berikan apresiasi atas semua usaha murid sepanjang mempelajari materi ini.</p> <p>Penilaian: Penilaian akan dilakukan secara on-going dengan menggunakan strategi observasi dan selected response assessment. Alat penilaian untuk observasi adalah checklist dan Alat penilaian untuk selected response assessment adalah tes tertulis dalam lembar kerja.</p>	
--	--

PENILAIAN SIKAP – OBSERVASI

**Strategi dan Alat Penilaian
Format Penilaian Sikap**

- **Strategi** : Observasi
- **Alat** : Lembar Observasi

NAMA MURID	ASPEK SIKAP YANG DI NILAI (Disiplin)												Catatan Guru
	Hadir dalam zoom/WA tepat waktu				Mengerjakan tugas tepat waktu				Tertib dalam pembelajaran				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.													
2.													

Keterangan : - Skor 1 untuk murid yang tidak melakukan aspek yang dinilai
 - Skor 2 untuk murid yang kadang-kadang melakukan aspek yang dinilai
 - Skor 3 untuk murid yang sering melakukan aspek yang dinilai
 - Skor 4 untuk murid yang selalu melakukan aspek yang dinilai

Lembar Refleksi Diri Kegiatan Berpasangan/Kelompok

Yang dilakukan	Selalu	Sering	Jarang	Belum
Mendengarkan pendapat orang lain				
Menyampaikan pendapat				

Berbagi tempat pada saat praktek				
Berbagi bola pada saat praktek pembelajaran				
Fokus menyelesaikan tugas				

Panduan refleksi:

Yang kupelajari tentang kegiatan kerja berpasangan/kelompok:

Yang akan kutingkatkan dalam kegiatan kerja berpasangan/kelompok selanjutnya:

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN TERTULIS (Bentuk Uraian)

Soal Tes Uraian

1. Bagaimana cara melakukan menangkap bola dengan hasil bola tepat berada di tangan ?
2. Jelaskan arti dribbling dalam permainan bola basket ?
3. Hal – hal apa saja yang harus dihindari dalam melakukan chess pass ?
4. Identifikasikan bentuk gerak dalam melakukan dribling ?
5. Apa fungsi dribbling dalam permainan bola basket ?

Kunci Jawaban Soal Uraian dan Pedoman Penskoran

Alternatif jawaban	Penyelesaian	Skor
1		2
2		2
3		2
4		2
5		2
	Jumlah	10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{5} \times 10$$

1. LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN- DIFERENSIASI (HIGH)

Tingkat	Kriteria
4	Murid melakukan gerak spesifik melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa
3	Murid melakukan gerak spesifik melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa namun masih terdapat bagian kecil kesalahan gerak.
2	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa namun masih banyak kesalahan

Tingkat	Kriteria
1	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini. tetapi tidak sama sekali sesuai dengan prosedur dalam buku siswa ataupun video pembelajaran
0	Tidak melakukan

NO	NAMA	Tingkat				Nilai	Ket.
		4	3	2	1		
1							
2							
3							

2. LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN- DIFERENSIASI (MEDIUM)

Tingkat	Kriteria
4	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini dengan bantuan dari orangtua, teman, kaka .sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa
3	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa dengan bimbingan orangtua , teman, kaka namun masih terdapat bagian kecil kesalahan gerak.
2	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran dengan bimbingan orangtua, kaka, teman ataupun buku siswa namun masih banyak kesalahan
1	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini. tetapi tidak sama sekali sesuai dengan prosedur dalam buku siswa ataupun video pembelajaran meskipun dengan bimbingan orangtua , teman, kaka.
0	Tidak melakukan

NO	NAMA	Tingkat				Nilai	Ket.
		4	3	2	1		
1							
2							
3							

3. LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN- DIFERENSIASI (LOW)

Tingkat	Kriteria
4	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.dengan melihat buku siswa, bantuan orangtua , kaka, teman dan menggunakan bola pembelajaran bukan yang sesungguhnya
3	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini.sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa namun masih terdapat bagian kecil kesalahan gerak dengan bimbingan orangtua, teman,kaka dan menggunakan bola pembelajaran bukan yang sesungguhnya

Tingkat	Kriteria
2	Murid melakukan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini. sesuai dengan prosedur yang ada dalam video pembelajaran ataupun buku siswa namun masih banyak kesalahan dengan bimbingan orangtua, teman, kaka dan menggunakan bola pembelajaran bukan yang sesungguhnya
1	Murid melakukan gerak spesifik melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket. yang berhubungan dengan tugas ini. tetapi tidak sama sekali sesuai dengan prosedur dalam buku siswa ataupun video pembelajaran dengan bimbingan orangtua, teman, kaka dan menggunakan bola pembelajaran bukan yang sesungguhnya
0	Tidak melakukan

NO	NAMA	Tingkat				Nilai	Ket.
		4	3	2	1		
1							
2							
3							

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Bojonegoro, 7 Januari 2021
Guru Mapel PJOK.

Moch. Munir, S.Pd
NIP: 197110241998021001

Sutrisno Cahyo Purnomo, S.Pd
NIP: