

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 1 Larantuka
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII (Tujuh) / I (Ganjil)
Materi Pokok : Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (1 x Pertemuan)
Pertemuan Ke : 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan:

- Peserta didik mampu mengidentifikasi teknik permainan bola voli (*passing* atas dan *passing* bawah).
- Peserta didik mampu menjelaskan cara mempraktekkan teknik permainan bola voli (*passing* atas dan *passing* bawah).
- Peserta didik mampu mempraktekkan teknik permainan bola voli (*passing* atas dan *passing* bawah).
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media :

- Gambar & Vidio Pembelajaran

Alat & Bahan :

- Lapangan Bola Voli /Halaman Sekolah, Peluit, *Stopwatch*, *Cones*(Corong), Bola Voli, Net.

Sumber Belajar :

- Buku Siswa K13 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII.Edisi Revisi 2018.
- Buku Guru K13 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII.Edisi Revisi 2018.
- Internet

C. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.	
Mengaitkan materi/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Teknik Dasar Permainan Bola Voli.	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, Kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.	
Kegiatan Inti (90 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan /gambar dan bahan bacaan terkait materi Teknik Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bola Voli.
Critical Tingking	Guru memberi kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami dari hal yang bersifat faktual sampai ke pernyataan yang bersifat hipotetik. Pernyataan ini harus tetap berkaitan dengan materi Teknik Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bola Voli.
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang dan saling berbagi informasi mengenai Teknik Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bola Voli.
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal menegemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang dipelajari terkait Teknik Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bola Voli. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan pelajaran, tentang poin-poin penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/kesimpulan pelajaran, tentang poin-poin penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

D. Penilaian Hasil Pembelajaran (Asesmen)

Sikap : Observasi (Jurnal), Pengetahuan : Tes Tertulis/Lisan, Keterampilan: Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala UPTD Satuan Pendidikan Formal
SMP Negeri 1 Larantuka

Larantuka, 21 Januari 2020
Guru Mapel PJOK

Solirus Soda,S.Pd
NIP.19660624 198903 1 012

Endro Pangurian,S.Pd.Gr
NIP. 19871207 201504 1 002

Bahan Ajar Teknik Passing Bawah dan Passing Atas Permainan Bola Voli

a) Passing Bawah

1. Teknik Sikap Awal

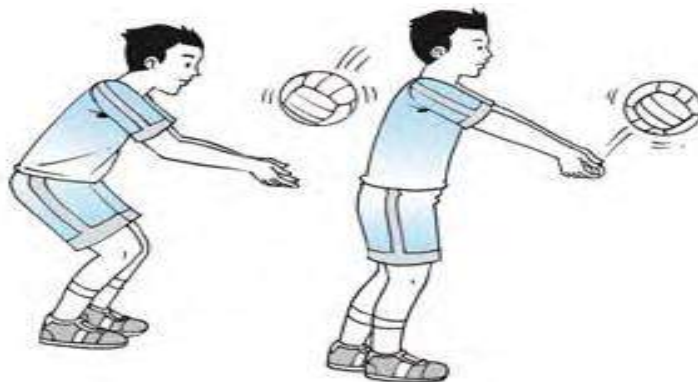
1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut ditekuk hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
3. Pandangan kearah datangnya bola.

2. Teknik Sikap Pelaksanaan

1. Dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
2. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan.
3. Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan tangan.

3. Teknik Sikap Akhir

1. Tumit terangkat dari lantai.
2. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
3. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 01. Teknik *Passing* Bawah

b) *Passing* Atas

1. Teknik Sikap Awal

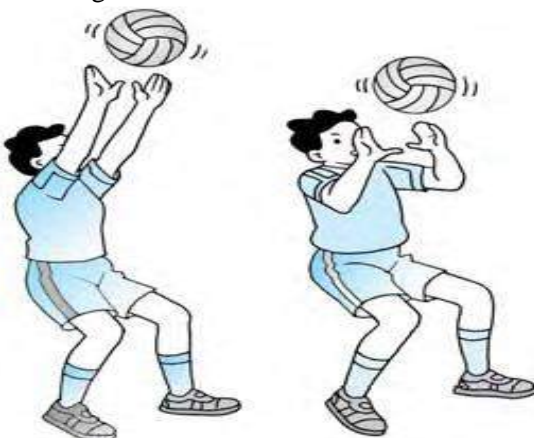
1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut ditekuk hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
2. Posisi lengan didepan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah)
3. Pandangan kearah datangnya bola.

2. Teknik Sikap Pelaksanaan

1. Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
2. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah atas wajah.
3. Perkenaan bola yang baik tepat mengenai jari-jari tangan.

3. Teknik Sikap Akhir

1. Tumit terangkat dari lantai.
2. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
3. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 02. Teknik *Passing* Atas

LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

Nama Siswa :

Kelas VII :

No Presensi :

1. Jelaskan teknik sikap awal *passing* bawah!

Jawaban:

.....
.....
.....

2. Jelaskan teknik sikap pelaksanaan *passing* bawah!

Jawaban:

.....
.....
.....

3. Jelaskan teknik sikap akhir *passing* bawah!

Jawaban :

.....
.....
.....

4. Jelaskan teknik sikap awal *passing* atas!

.....
.....
.....

5. Jelaskan teknik sikap pelaksanaan *passing* atas!

.....
.....
.....

6. Jelaskan teknik sikap akhir *passing* atas!

.....
.....
.....

