

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMP Kabupaten Blitar  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : VIII  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit  
**Pertemuan ke** : 1 (satu)

### A. Kompetensi Dasar

- 3.1. Mendeskripsikan konsep Permainan bola besar
- 4.1. Mengidentifikasi cara menendang bola

### B. Tujuan Pembelajaran

Melalui *problem based learning* peserta didik dapat Mendeskripsikan dan mengidentifikasi konsep ilmu olahraga tentang permainan bola besar ,sepak bola dan menyajikannya melalui media bacaan maupun audio visual.

### C. Langkah- langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru Mengucapkan salam, berdoa, cek kehadiran dan mempersiapkan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan</li><li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah pembelajaran dan tehnik penilaian</li><li>3. Guru memberikan artikel berupa cara menendang bola dengan kaki bagian dalam</li></ol>
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menayangkan video singkat tentang konsep ilmu pendidikan olahraga tentang sepak bola</li><li>2. Guru menyampaikan tujuan mendeskripsikan dan mengidentifikasi permainan bola</li><li>3. Siswa diminta membuat kelompok dengan anggota 4-5 orang</li><li>4. Guru membagikan LKPD dan meminta tiap kelompok untuk menyimak dan menjawab pertanyaan yang ada.</li><li>5. Guru memantau keaktifan peserta didik selama melaksanakan diskusi, dan membimbing jika mengalami kesulitan</li></ol>
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru meminta peserta didik menuliskan atau mengutarakan tentang pengalaman belajar yang baru saja dan membuat kesimpulan</li><li>2. Guru memberikan apresiasi atas partisipasi semua pendidik</li><li>3. Peserta didik diminta mencari permasalahan lain yang melibatkan dampak covid 19 bagi kehidupan masyarakat dan cara mengatasinya</li></ol>

#### **D. Penilaian**

1. Sikap : melalui observasi ketepatan waktu menjawab pertanyaan ditulis dikertas dan difoto cek list rubrik sikap yang dibuat oleh Guru
2. Pengetahuan : melauai tugas peserta didik mengerjakan tugas di LKPD untuk menjawab pertanyaan essay
3. Keterampilan : rubrik penilaian menyampaikan pendapat dalam berdiskusi maupun menyampaikan presentasi.

#### **E. Sumber Belajar**

1. Buku Paket
2. LKPD siswa
3. Gambar dan Video

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Blitar, 10 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran,

**HERU SANTOSO, S.Pd.**

**NIP.**

## Lampiran

### Format Lembar Penilaian Diskusi (Kelompok)

No	Sikap/Aspek yang dinilai	Nama kelompok/	Nilai Kualitatif	Nilai Kuantitatif
Penilaian kelompok				
1.	Menyelesaikan tugas kelompok dengan baik			
2.	Kerjasama kelompok (komunikasi)			
3.	Hasil tugas (relevansi dengan bahan)			
4.	Pembagian <i>Job</i>			
5.	Sistematisasi Pelaksanaan			
Jumlah Nilai Kelompok				

### o Format Lembar Penilaian Diskusi (Individu Peserta Didik)

No	Nama	no klpk	berpendapat	bertanya/menjawab	inisiatif	ketelitian	kepemimpinan	Bermain peran	Total
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
dst									

### o Lembar Keaktifan Dalam Diskusi

No	Aspek yang dinilai	Nilai Kualitatif	Nilai Kuantitatif
1.	Bertanya (cara)		
2.	Menjawab pertanyaan		
3.	Kesesuaian dengan topik kajian		
4.	Cara menyampaikan pendapat		
5.	Antusiasme mengikuti pembelajaran		

### Kriteria Penilaian :

Kriteria Indikator	Nilai Kualitatif	Nilai Kuantitatif
80-100	Memuaskan	4
70-79	Baik	3
60-69	Cukup	2
45-59	Kurang	1

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

## PETUNJUK :

1. Simak dan Pahami Artikel dibawah ini!
2. Diskusikan dan kerjakan Tugas dibawahnya!

## MATERI

### PERMAINAN SEPAK BOLA

Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk tim. Setiap tim memiliki 11 orang sudah termasuk 1 orang penjaga gawang. Olahraga sepak bola ini sangat membutuhkan keterampilan pada gerakan kaki dan tungkai. Untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada di area gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar dari area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran. Pemain sepak bola ini memiliki tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan dan mesti berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol digawang sendiri. Olahraga sepak bola dilakukan dalam 2 babak, dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu sebanyak 10 menit. Suatu tim akan dinyatakan sebagai pemenang, jika mampu mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

#### 1. Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan sepak bola, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola.

Berikut ini adalah rangkaian gerak dalam mempraktikkan keterampilan menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola dalam permainan bola voli.

##### a. Keterampilan gerak menendang

###### 1) Menendang dengan kaki bagian dalam

3

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikkan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut

##### a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutu agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pegelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci,

(5) Pandangan fokus pada bola.

##### b) Pelaksanaan gerak

(1) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang bola ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

##### c) Akhir gerakan

(1) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang

digunakan menendang diletakan di depan,

(2) Pandangan fokus ke arah bola.

Gambar 1.1 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola,

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan kunci.

(5) Pandangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerak

(1) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan kebelakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

4

c) Akhir gerakan

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan fokus ke bola.

Gambar 1.2 Menendang dengan kaki bagian luar

3) Menendang dengan menggunakan punggung kaki

a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik kebelakang dan dikunci,

(5) Padangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerakan

(1) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir Gerakan Mengumpan Bola

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan ke depan.

## TUGAS