

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Wahyudin, S.Pd.,Gr  
([wahyudin3R4@gmail.com](mailto:wahyudin3R4@gmail.com))

Sekolah : SMP Negeri 3 Raja Ampat  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII (Tujuh)/Ganjil  
Tema pembelajaran : Teknik dasar permainan sepak bola.  
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan ( 3 JP)

Kompetensi Inti	Memahami pengetahuan ( Faktual, Konseptual, dan Prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
Kompetensi Dasar	Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar
Tujuan Pembelajaran	Melalui model penugasan (Asinkronus) peserta didik memahami dan mempraktikkan latihan teknik dasar menendang dan menahan bola dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan kerjasama.
Indikator	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik dapat menjelaskan cara menendang dan menahan bola dengan benar.</li><li>2. Peserta didik mempraktikkan cara menendang dan menahan bola dengan benar.</li></ol>
Kegiatan Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka melalui whatsapp grup (WAG) Guru menyapa peserta didik, mengajak berdo'a dan bersyukur kepada Allah SWT. Memberi motivasi dan mengingatkan menjaga kesehatan agar terhindar dari covid-19, setelah itu menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian.</li><li>2. Guru memberikan apersepsi dengan meminta siswa mempersiapkan diri untuk pembelajaran di rumah.</li><li>3. Peserta didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku Penjaskes Kelas VII dan menyimak tayangan video youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mq9I9qie-Fk">https://www.youtube.com/watch?v=mq9I9qie-Fk</a></li><li>4. Guru memberikan ruang diskusi melalui WAG, dan soal latihan.</li><li>5. Tugas kedua, peserta didik diminta untuk melakukan praktik cara menendang dan menahan bola dengan berpasangan.</li><li>6. Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan</li><li>7. Peserta didik mencoba menendang dan menahan bola sesuai dengan yang dicontohkan lewat tayangan youtube.</li><li>8. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam menendang dan menahan bola untuk di diskusikan pada pertemuan selanjutnya.</li><li>9. Peserta didik mencoba kembali menendang dan menahan bola dengan benar dan hasilnya divideokan untuk penilaian</li><li>10. Peserta didik melakukan pelepasan dan berdo'a mengucapkan syukur setelah melakukan aktifitas.</li></ol>
Penilaian	<p><u>Instrument penilaian pengetahuan</u> <u>Soal uraian</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Jelaskan cara menendang bola dengan benar!</li><li>b. Jelaskan cara menahan bola dengan benar!</li></ol> <p><u>Instrument penilaian keterampilan</u> Buatlah video rekaman hasil latihan dirumah cara menendang dan menahan bola</p> <p><u>Instrument penilaian sikap</u> Melalui pengamatan selama pembelajaran (pengamatan melalui WAG)</p>

### Rubrik penilaian pengetahuan

o	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Jelaskan cara menendang bola!				
2	Jelaskan cara menahan bola!				
	Jumlah skor				

#### **Jawaban:**

1. Kriteria menendang bola
  - a. Letakkan bola di depan badan
  - b. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
  - c. Pandangan melihat kesasaran yang di tuju
  - d. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
2. Jawaban  
Kriteria menahan bola
  - a. Pandangan ke arah datangnya bola
  - b. Julurkan kaki depan ke arah datangnya bola
  - c. Pada waktu bola menyentuh kaki, kaki ditarik ke belakang mengikuti gerakan bola
  - d. Bola berhenti tidak jauh dari kaki

Kriteria	Skor	Keterangan
Baik sekali	4	Jika semua kriteria dilakukan dengan baik
Baik	3	Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan dengan baik
Cukup	2	Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan dengan baik
Kurang	1	Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan baik

### Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
		1	2	3	4
1	Menendang bola dengan jarak 5 meter				
2	Menahan bola dengan kaki bagian dalam				
	Jumlah skor				

1. Kriteria menendang bola
  - a. Berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
  - b. Arahkan kaki ke target, kaki ditempatkan dalam posisi menyamping.
  - c. Kaki yang menendang mendarat sedikit di depan kaki tumpu.
  - d. Arah bola lurus kedepan dan tepat sasaran

2. Kriteria menahan bola
  - a. Berdiri dengan pandangan ke arah datangnya bola
  - b. Kaki mudah untuk menguasai atau mengontrol bola
  - c. Bola tetap berada dalam penguasaan
  - d. Bola berhenti dekat kaki/tidak terpengaruh jauh dari kaki

Kriteria	Skor	Keterangan
Baik Sekali	4	Jika semua kriteria dilakukan dengan baik
Baik	3	Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan dengan baik
Cukup	2	Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan dengan baik
Kurang	1	Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan baik

$$N = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal (8)}} \times 100$$

Sumber belajar

Buku Siswa Penjaskes Kelas 7 Revisi 2018, Internet, Youtube

Mengetahui,  
Kepala SMP N 3 Raja Ampat,

Raja Ampat, Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Waluyo, S.Pd  
NIP. 19841222 200909 1 001

Wahyudin, S.Pd., Gr  
NIP. 19880327 201708 1 003