

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SDN Muneng 2 Kec.Purwoasri Kab Kediri
 Kelas / Semester : V / I
 Tahun Pelajaran : 2020 / 2021
 Materi Pokok : Bola Voli
 Sub Pelajaran : Passing bawah
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 35 menit

A. KOMPETENSI DASAR

- 3.1. Menjelaskan dan menganalisa passing bawah bola voli dengan tehnik yang benar
 4.1. Terampil passing bawah bola voli dengan tehnik yang benar

INDIKATOR


- 3.1.1 Menjelaskan dan menganalisa cara passing bawah bola voli dengan tehnik yang benar
 4.1.1 Terampil memassing bawah bola voli dengan tehnik yang benar

B. TUJUAN

1. Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa posisi badan dan tangan passing bawah bola voli
2. Siswa terampil passing bawah bola voli minimal 10 kali bebasangan dengan tehnik yang benar

C. LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik
 Model pembelajaran : Discovery learning
 Media : vidio, power point, whatshap, zoom meeting
 Alat : Bola, buku siswa PJOK, Buku Guru PJOK, HP.
 Kegiatan pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Sintaks/Langkah-langkah Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Sebelum memulai pembelajaran peserta didik dibimbing guru untuk berdoa bersama melalui zoom meeting. - Mempersiapkan Hp Android, Laptop dan koneksi internet untuk kegiatan pembelajaran online/Daring. - Presensi, Apersepsi dan motivasi dengan menyajikan video sejarah olah raga bola voli https://www.youtube.com/watch?v=AcVrPPMxZH0 - Menjelaskan Tujuan Pembelajaran serta Kompetensi yang harus dikuasai dengan tehnik yang benar - Menyampaikan cakupan materi - Siswa dituntut melakukan pemanasan (vidio) https://youtu.be/ZZ2YdZ6IYxg 	5 Menit
Inti	<p>Mengamati,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Melalui Hp Android/ Tab/ Laptop Peserta didik mengamati dan membaca materi gerakan dasar bola voli yaitu passing bawah yang telah disajikan oleh Guru melalui gambar/vidio pembelajaran pemain bola voli 	25 Menit

	<p>Teknik dasar pasing bawah</p> <p>Menanya,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Peserta didik bertanya pada guru terkait materi yang belum dipahami melalui zoom meeting dengan dampingan orang tua. -Peserta didik menanyakan materi dan instruksi atau petunjuk yang belum dipahami kepada guru <p>Menganalisis,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Siswa menganalisis gerak dasar yang ada dalam vidio permainan bola voli -Siswa mencatat point- point penting dalam vidio <p>Menyimpulkan,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guru dan siswa menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pembelajaran hari ini. -Guru memberi tugas gerak kepada siswa selama belajar di rumah untuk mempraktekan gerak dasar pasing bawah dengan tehnik yang benar <p>Mengevaluasi,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guru memberi Quiz melalui Google Form untuk mengukur pemahaman Peserta didik <p>https://forms.gle/Mps6wYcPEovNEeFi9</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan didampingi orang tua (setelah melakukan praktek gerakan pasing bawah) https://youtu.be/hn_qfFb01mc - Guru dan peserta didik melakukan refleksi tentang pembelajaran pasing bawah - Guru dan peserta didik mengakhiri pembelajaran dengan berdoa bersama 	5 Menit

D. PENILAIAN

Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman siswa)

Penilaian Kognitif (Tes tulis – bentuk soal melalui whatsapp atau gogle form)

Penilaian Ketrampilan (Tes praktek – rubrik penilaian melalui vidio)

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN Muneng 2
Kec.Purwoasri Kab.Kediri

Muneng,16 Oktober 2020

Guru PJOK

EFFENDI, S.Pd
NIP. 19620628 198201 1 005

INDRA YUDIARTO, S.Pd
NIP. -

EVALUASI PEMBELAJARAN (TES SIKAP)

A. Penilaian sikap berdasarkan

Penilaian sikap berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran daring. Penilaian sikap ada 2, yaitu penilaian sikap spiritual dan penilaian sikap sosial

Nama Siswa :

Sikap Spiritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1(25)	2(50)	3(75)	4(100)
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu				
2	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan				
Jumlah					

$$Jumlah = \frac{Skor\ diperoleh}{5}$$

Sikap Sosial

PERUBAHAN TINGKAH LAKU												JUMLAH	NILAI
KERJASAMA				PERCAYA DIRI				TANGGUNG JAWAB					
K(25)	C(50)	B(75)	SB(100)	K(25)	C(50)	B(75)	SB(100)	K(25)	C(50)	B(75)	SB(100)		
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

$$Nilai = \frac{Skor\ diperoleh}{3}$$

$$Nilai\ Akhir = \frac{Skor\ sikap\ spiritual + skor\ sikap\ sosial}{2}$$

EVALUASI PEMBELAJARAN (Kognitif)

Materi : Bola Voli (Pasing bawah)

Kelas : VI

No	Muatan Pelajaran	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Tes	Tingkat Kesukaran	No Soal
1	Bola Voli (Pasing Bawah)	3.1 Menjelaskan atau menerapkan pasing bawah bola voli	Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa posisi badan dan tangan pasing bawah bola voli dengan tehnik yang benar	3.1.1 Menjelaskan cara pasing bawah bola voli dengan tehnik yang benar	Pilihan Ganda	C1 – C4	1-5

Pilihlah jawaban yang paling benar!

No 1	No 2	No 3	No 4	No 5
1. Yang termasuk Gerak dasar permainan Bola Voli? a) Lempar b) Tangkap c) Pasing d) Dribbling	2. Bagaimana posisi tangan waktu perkenaan dengan bola? a) Kedua tangan lurus perkenaan dipergelangan tangan b) Kedua tangan ditekuk perkenaan dipergelangan tangan c) Salah satu tangan lurus perkenaan dipergelangan tangan d) Kedua tangan diarahkan ke atas sambil ditekuk	3. Pada waktu pasing bawah bagaimana posisi kedua kaki? a) Kedua kaki agak ditekuk dan dibukak selebar bahu b) Kedua kaki rapat tanpa ditekuk c) Kedua kaki lurus dibukak selebar bahu d) Kedua kaki ditekuk ujung kaki rapat	4. Perkenaan bola yang tepat yaitu diatastangan. a) Di atas siku b) Pergelangan tangan c) Diatas lengan d) Jari jari tangan	5. Dalam melakukan gerakan pasing termasuk dalam gerak dasar apa? a) Lokomotor b) Non Lokomotor c) Manipulatif d) Kombinasi

Rubrik

No	Nama Siswa	Soal No 1	Soal No 2	Soal No 3	Soal No 4	Soal No 5	Skor
1.							
2.							
3.							
4.							

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Lembar Soal bisa dikerjakan lewat gogle form dengan alamat Link https://docs.google.com/forms/d/1F_ZAe1RqdsEGva-uKEN5GGPKjG6UC8DfyaOSbzYCuJE/edit?usp=sharing

EVALUASI PEMBELAJARAN (TES KETRAMPILAN)

Materi Bola voli (Pasing bawah)

Kelas : VI

No	Muatan Pelajaran	Muatan Pelajaran	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Tes	Tingkat Kesukaran	No Soal
1	PJOK (pasing bawah bola voli)	Bola Voli (Pasing Bawah)	4.1 Terampil pasing bawah bola voli dengan tehnik yang benar	Siswa terampil pasing bawah bola voli minimal 10 kali berpasangan	4.1.1 Siswa terampil memasing bawah bola voli dengan tehnik yang benar	Terampil melakukan (Pasing bawah)	C 6	1-3

Tes Ketrampilan

No 1	No 2	No 3
Siswa terampil melakukan posisi kaki saat pasing bawah dengan tehnik yang benar	Siswa terampil melakukan posisi tangan pasing bawah dengan tehnik yang benar	Siswa terampil pasing bawah 10 kali berpasangan dengan teman tanpa jatuh

Rubrik

Nama Siswa	Ketrampilan	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik	Skor
	1. Siswa terampil melakukan posisi kaki saat pasing bawah dengan tehnik yang benar	3	2	1	
	2. Siswa terampil melakukan posisi tangan pasing bawah dengan tehnik yang benar	3	2	1	
	3. Siswa menampilkan pasing bawah berpasangan dengan teman sebanyak 10 kali	3	2	1	
	Jumlah Skor				

Vidio dikirim melalui No Whatshap [0857 9066 3321](https://wa.me/085790663321)

$$Nilai\ akhir = \frac{Skor\ diperoleh}{Skor\ maksimal} \times 100$$

Rekap Nilai Siswa

NO	NAMA SISWA	SKOR						JUMLAH	NILAI
		Sikap		Pengetahuan		Ketrampilan			
		spiritual	Sosial	Tugas	Laporan	Frekuensi	Waktu latihan		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Skor Sikap} + \text{Skor Pengetahuan} + \text{Skor Ketrampilan}}{3} \times 100$$

BAHAN AJAR

PRODUK 1

Satuan pendidikan	: SDN Muneng 2 Kec Purwoasri Kediri	Materi Pokok	: Bola Voli
Kelas/ Semester	: VI	Sub Pelajaran	: Pasing Bawah
Tahun Pelajaran	: 2020/2021	Alokasi waktu	: 35 Menit

PETUNJUK PEMBELAJARAN

Pengertian bola voli Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari 4 pemain, tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Seorang pemain bola voli harus dapat memperagakan teknik dan praktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan ketrampilannya adalah passing bawah, passing atas, smash atau spike, servis, dan bendungan atau block.

Sebelum berlatih, peserta didik diharapkan melakukan pemanasan selama untuk melemaskan otot supaya menghindari cedera yang tidak kita inginkan. Banyak aktifitas yang dapat dilakukan untuk pemanasan diantaranya adalah : berlari, lompat tali, membungkukkan badan, menyilangkan kaki, meloncat seperti hendak melakukan block atau smash, skipping.

Menguasai teknik dasar permainan bola voli adalah salah satu hal penting yang bisa dijadikan tolak ukur atas kemahiran kamu dalam bermain bola voli.

Kalau sebuah tim setiap pemainnya menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli, maka bisa dipastikan bahwa tim itu memiliki kualitas dan kekuatan yang mantap.

Passing merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memberikan bola voli kepada teman satu timnya dengan menggunakan teknik tertentu untuk merancang strategi penyerangan, dalam bermain bola voli, teknik passing yang tepat dan akurat sangat diperlukan agar bola dapat diarahkan ke pemain selanjutnya dengan baik, dan dia bisa melancarkan penyerangan yang menghasilkan poin

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran dengan metode discovery learning diharapkan

1. Dengan dibimbing guru melalui whatsapp atau video, peserta didik dapat menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, kerjasama, mandiri dan jujur selama mengikuti pembelajaran
2. Peserta didik dapat menganalisis gerak dasar passing bawah dengan tehnik yang benar
3. Peserta didik dengan terampil dapat melakukan gerak dasar passing bawah minimal 10 kali berpasangan dengan tehnik yang benar



Siswa mengamati gambar dengan cermat dan bertanya jawab dengan temannya tentang kegiatan yang dilakukan pada gambar!



MATERI POKOK

Gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli



Teknik passing bawah dalam permainan bola voli dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan membuka kedua kaki selebar bahu.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan sehingga kedua ibu jari sejajar.
3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas sampai setinggi bahu.
4. Ketika bola tersentuh kedua lengan, luruskan lutut.
5. Perkenaan bola yang baik tepat yaitu di atas pergelangan tangan.
6. Ketika melakukan passing bawah ke arah depan, lengan diayunkan tidak lebih dari 90 derajat dengan bahu atau badan.

INFORMASI PENDUKUNG

Peserta didik bisa memperoleh informasi tentang latihan dasar passing bawah melalui video dan internet ataupun youtube. bisa juga menggunakan buku siswa yang telah dibagikan

1. Menekuk kaki dan mengayun lengan



2. Posisi tangan dan perkenaan bola



➤ Dengan bimbingan guru

Siswa melakukan Modifikasi permainan bola voli (passing bawah menggunakan permainan)



Modifikasi passing bawah

➤ Melalui modifikasi passing bawah peserta didik diharapkan terampil passing bawah dengan tehnik yang benar, sehingga diharapkan peserta didik bisa senang bergembira, lelah berkeringat, disiplin, dan belajar gerak

LKPD

Nama Siswa	: Indra Yudiarto
Kelas	: V
Materi Pelajaran	: Bola voli
Sub Pelajaran	: Pasing bawah

❖ Tujuan pembelajaran

- Dengan dibimbing guru melalui whatshap atu vidio,peserta didik dapat menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, kerjasama, mandiri dan jujur selama mengikuti pembelajaran
- Peserta didik dapat menganalisis gerak dasar pasing bawah dengan pola gerak dasar yang benar
- Peserta didik dapat melakukan gerak dasar pasing bawah minimal 10 kali berpasangan dengan tehnik yang benar

Model,Pendekatan dan Bahan/alat

Model Pembelajaran	: Discovery learning
Pendekatan	: Sainifik
Bahan,alat	: vidio pembelajaran,HP(Whatshap),internet

❖ Langkah langkah pembelajaran

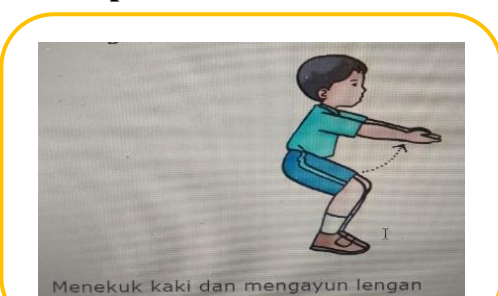
Informasi pendukung

Pengertian bola voli Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net.terdapaat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunaka. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari 4 pemain, tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang.Seorang pemain bola voly harus dapat memperagakan teknik dan praktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan ketrampilannya adalah passing bawah, passing atas, smash atau spike, servis, dan bendungan atau block.

Kalau sebuah tim setiap pemainnya menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli, maka bisa dipastikan bahwa tim itu memiliki kualitas dan kekuatan yang mantap.

Passing merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memberikan bola voli kepada teman satu timnya dengan menggunakan teknik tertentu untuk merancang strategi penyerangan, dalam bermain bola voli, teknik passing yang tepat dan akurat sangat diperlukan agar bola dapat diarahkan ke pemain selanjutnya dengan baik, dan dia bisa melancarkan penyerangan yang menghasilkan poin

Materi pokok



Menekuk kaki dan mengayun



Posisi tangan dan perkenaan bola

- Bagaimana perasaanmu setelah melihat vidio permainan bola voli
- Bagaiman perasanmu setelah melakaukan gerak dasar pasing bawah
- Ketrampilan apa yang dibutuhkan dalam bermain voli
- Sikap apa yang dibutuhkan dalam bermain bola voli

❖ Lembar soal

No 1	No 2	No 3	No 4	No 5
1.Yang termasuk Gerak dasar permainan Bola Voli? a) Lempar b) Tangkap c) Pasing	2.Bagaimana posisi tangan waktu perkenaan dengan bola? a) Kedua tangan lurus perkenaan	3. Pada waktu pasing bawah bagaimana posisi kedua kaki? a)Kedua kaki agak ditekuk	4. Perkenaan bola yang tepat yaitu diatastangan. a) Di atas siku b) Pergelangan tangan c) Diatas lengan	5. Dalam melakukan gerakan pasing termasuk dalam gerak dasar apa? a) Lokomotor b) Non Lokomotor

d) Dribbling	dipergelangan tangan b) Kedua tangan ditekuk perkenaan dipergelangan tangan c) Salah satu tangan lurus d) Kedua tangan diarahkan ke atas sambil ditekuk	dan dibukak selebar bahu b) Kedua kaki rapat tanpa ditekuk c) Kedua kaki lurus dibukak selebar bahu d) Kedua kaki ditekuk ujung kaki rapat	d) Jari jari tangan	c) Manipulatif d) Kombinasi
--------------	--	---	---------------------	--------------------------------

❖ **Lembar jawaban**

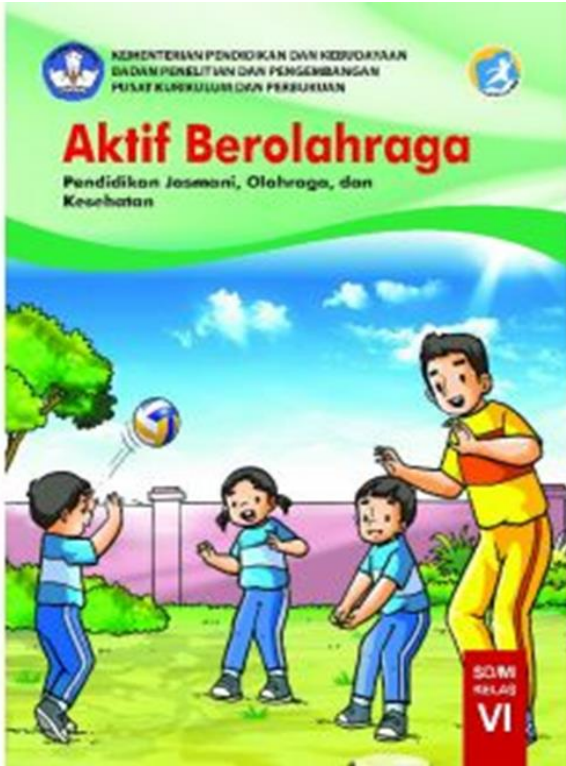
1. C	2. A	3. A	4. B	5. C
------	------	------	------	------

❖ **Lembar Ketrampilan**

No 1	No 2	No 3
Siswa terampil melakukan posisi kaki saat pasing bawah dengan tehnik yang benar	Siswa terampil melakukan posisi tangan pasing bawah dengan tehnik yang benar	Siswa terampil pasing bawah 10 kali berpasangan dengan teman tanpa jatuh

❖ **Mekanisme penyerahan LKPD**

1. Kumpulkan hasil tugas dalam bentuk file atau foto yang dikirim lewat Whatshap
2. Kumpulkan vidio pola gerak dasar pasing bawah



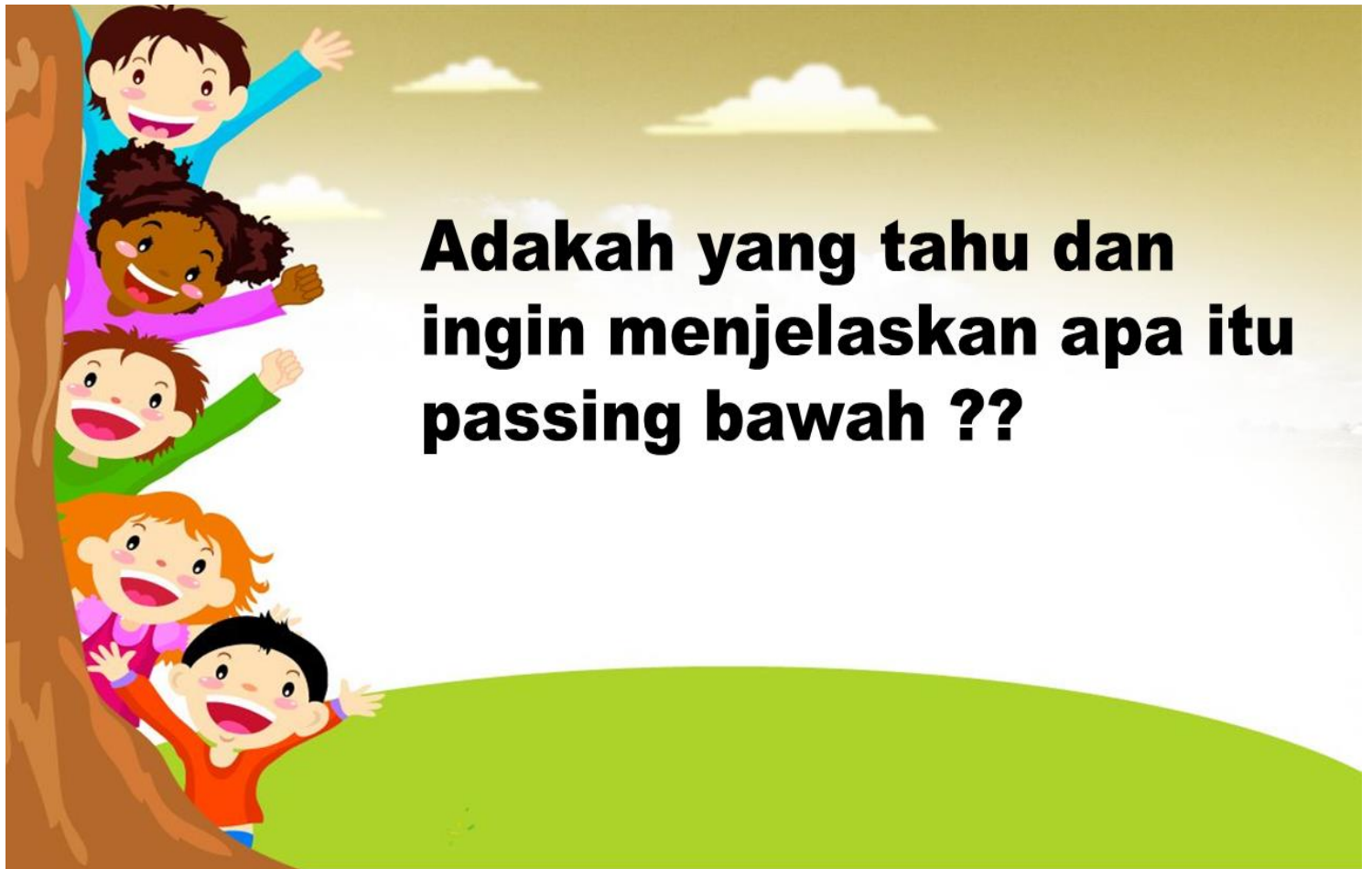
**MEDIA PEMBELAJARAN
SDN MUNENG 2
KECAMATAN PURWOASRI
KABUPATEN KEDIRI
PERMAINAN BOLA BESAR
BOLA VOLI
(PASING BAWAH)**

INDRA YUDIARTO, S.Pd

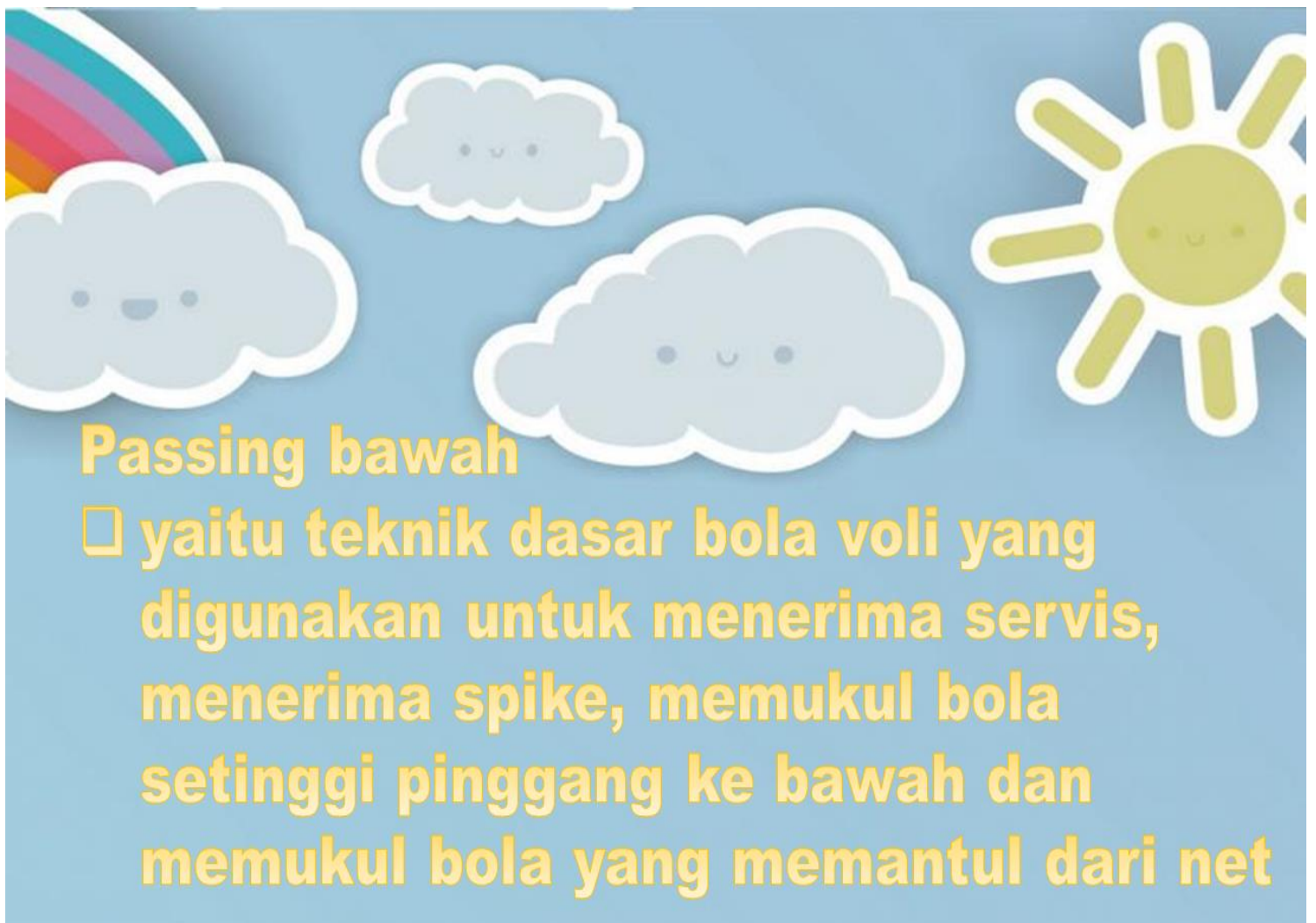
Pengertian Bola Voli

- ❖ **Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan.**
- ❖ **Masing-masing grup memiliki enam orang pemain.**
- ❖ **Dalam melakukan permainan ini perlu menguasai teknik dasarnya, salah satunya passing bawah**





Adakah yang tahu dan ingin menjelaskan apa itu passing bawah ??



Passing bawah

□ yaitu teknik dasar bola voli yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net



TEHNIK DASAR BOLA VOLI

PASING BAWAH

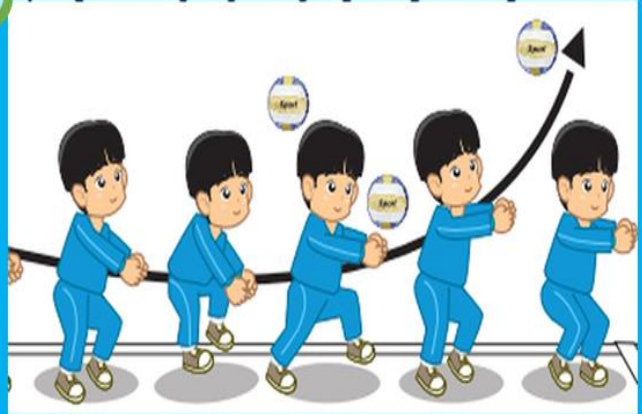


PASING ATAS



Dalam Pembelajaran saat ini kita hanya mempraktekan pola gerak dasar pasing bawah

PASING BAWAH



Menekuk kaki dan mengayun lengan

Ayo Kerjakan



LAKUKAN DENGAN
TERAMPIL PASING BAWAH
BERPASANGAN

**COBA KALIAN LAKUKAN
KEGIATAN TERSEBUT
DENGAN PENUH TANGGUNG
JAWAB !!!**



thank you.

