

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 GELUMBANG
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: 7 (Tujuh) / Ganjil
Tema	: Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Permainan Bola Besar
Sub Tema	: Teknik Tendangan Kaki Dalam pada Permainan Sepak Bola
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- Melakukan sikap awal dalam melakukan **teknik tendangan kaki dalam** pada sepak dengan benar.
 - Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 - Pandangan ke arah bola.
 - Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
 - Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.
- Menjelaskan sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Menjelaskan tentang cara Meletakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- Menjelaskan tentang Pandangan ke arah bola.
- Menjelaskan cara mengayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
- Menjelaskan Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola..

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- Peserta didik dibariskan dan guru mengucapkan salam kepada peserta didik.
- Guru memimpin doa diawal pembelajaran.
- Guru mengabsen peserta didik.
- Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
- Guru menanyakan kembali pelajaran sebelumnya.
- Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.
- Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.

2. Kegiatan Inti

Mengamati

- Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.

Mananya

- Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik.

Mengumpulkan Informasi

- Menemukan hubungan aktivitas keterampilan gerak.
- Menerapkan berbagai aktivitas gerak permainan sepak bola secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

Mengasosiasi

- Selama proses pembelajaran, perilaku peserta didik harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

Mengkomunikasikan

- Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.
- Dalam mengajarkan materi permainan bola besar menggunakan sepak bola guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola plastik), peraturan dan lapangan permainan.

3. Kegiatan Penutup

- Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
- Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik.
- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan aktivitas pembelajaran yang telah diberikan.
- Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga.
- Memberikan tugas-tugas dan latihan yang harus dikerjakan oleh peserta didik di luar sekolah/rumah, yang dilaporkan dalam bentuk portofolio dan

dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh peserta didikan guru berdoa dan bersalaman.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Aspek Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan proses gerak dasar **teknik tendangan kaki dalam** pada permainan sepak bola

- 1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja

- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan menendang, dengan **teknik tendangan kaki dalam** pada permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan atau berkelompok.

No	Nama	Indikator Penilaian									Jumlah
		Sikap awal melakukan gerakan			Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			Sikap akhir melakukan gerakan			
		Baik	Cuk up	Kura ng	Baik	Cuk up	Kura ng	Baik	Cuk up	Kura ng	
		(3)	(2)	(1)	(3)	(2)	(1)	(3)	(2)	(1)	
1											
2											
3											
4											
dst											

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan

- 3) Pedoman penskoran

- Penskoran

Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) sikap berdiri menghadap arah bola.

(2) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.

(3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.

(2) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang

datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.

(3) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.

(4) pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(3) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Dto.

Aldi Susanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 19770512 200312 1 010

Gelumbang, 10 April 2021
Guru Mata Pelajaran

Dto.

Endang Marto Fanie, ST.
NIP. 1969030420140810001