

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Sekolah** : SMP YPM 6 TARIK  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII / 1 (satu )  
**Materi Pokok** : Permainan Sepak Bola  
**Alokasi Waktu** : 2 Pertemuan (6 JP)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1 Menjelaskan teknik dasar permainan sepak bola 3.1.2 Menjelaskan teknik dasar menendang bola dalam sepak bola 3.1.3 Menjelaskan konsep gerak dasar menahan bola dalam sepak bola
2.	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1.Melakukan gerak spesifik menendang bola 4.1.2.Melakukan gerak spesifik menahan bola

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Menjelaskan macam-macam teknik dasar sepak bola
2. Menjelaskan teknik menendang bola dengan benar.
3. Menjelaskan teknik menahan bola dengan benar
4. Melakukan teknik menendang bola dengan benar.
5. Melakukan teknik menahan bola dengan benar.

## D. Materi Pembelajaran

### 1. Materi Pembelajaran Reguler

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan ketrampilan dan kerjasama yang baik. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepak bola.

Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari :

#### a. *Teknik tanpa bola*

Cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan dengan cara berlari, melompat dan gerak tipu badan

#### b. *Teknik dengan bola*

Terdiri dari :

1. Teknik menendang bola
2. Teknik menahan bola
3. Teknik menggiring bola
4. Teknik gerak tipu
5. Teknik menyundul bola
6. Teknik merebut bola
7. Teknik lemparan ke dalam
8. Teknik penjaga gawang.

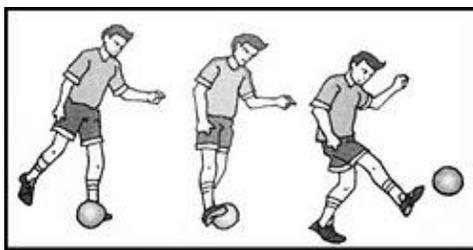
➤ Teknik menendang bola

**Ada 3 teknik menendang bola, yaitu :**

- a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
- b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar
- c. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki

#### a. *Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam*

- ❖ Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap ke arah gerakan
- ❖ Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
- ❖ Pandangan terpusat pada bola
- ❖ Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola
- ❖ Perkenaan kaki dengan bola 2/3 ke atas bola.
- ❖ Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



#### b. *Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar*

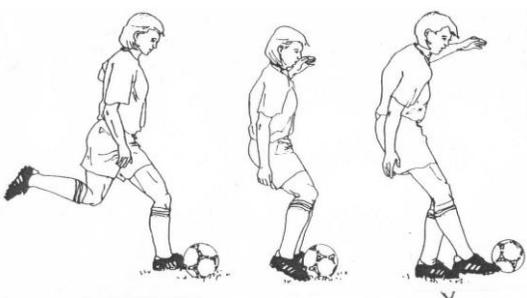
- ❖ letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap ke arah gerakan
- ❖ Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang di putar ke dalam dan dikunci.
- ❖ Pandangan terpusat pada bola
- ❖ Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam

- ❖ Perkenaan kaki bagian luar dengan bola tepat di tengah – tengah bola.
- ❖ Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



**c. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki**

- ❖ Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap ke arah gerakan
- ❖ Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
- ❖ Pandangan terpusat pada bola
- ❖ Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola
- ❖ Perkenaan punggung kaki penuh dengan bola tepat di tengah – tengah bola.
- ❖ Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



➤ **Teknik menahan bola**

**a. Berdasarkan arah datangnya bola :**

- ★ Bola menyusur tanah  
memakai kaki bagian dalam dan telapak kaki.
- ★ Bola memantul  
memakai kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki bagian dalam.
- ★ Bola melambung  
memakai kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan paha, dengan dada dan dengan kepala.

**b. Berdasarkan perkenaan dengan bola**

- ★ Menggunakan kaki bagian dalam
- ★ Menggunakan telapak kaki
- ★ Menggunakan punggung kaki
- ★ Menggunakan paha
- ★ Menggunakan dada
- ★ Menggunakan kepala





## I. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian Pengetahuan

#### a. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk Guru)

Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
	1	2	3	4		
1. Sebutkan macam teknik menendang dalam permainan sepak bola?						
2. Jelaskan teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam?						
3. Jelaskan teknik menendang menggunakan kaki bagian luar?						
4. Jelaskan teknik menendang menggunakan punggung kaki?						
5. Jelaskan teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam?						
6. Sebutkan macam teknik menahan bola berdasarkan arah datangnya bola?						
7. Jelaskan teknik menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.						

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan semua dari tiap soal yang diberikan

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua jawaban dari tiap soal yang diberikan.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu jawaban dari tiap soal yang diberikan.

Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun jawaban dari tiap soal yang diberikan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 2. Teknik Penilaian Unjuk Kerja (keterampilan):

#### a. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja (Untuk Guru)

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Penilaian Produk teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam (Skor.4)	Penilaian Produk teknik menendang menggunakan kaki bagian luar (Skor 4)	Penilaian Produk teknik menendang menggunakan punggung kaki! (Skor 4)	Penilaian Produk teknik menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.. (skor.3)		
....	....	....	....	....	

**Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)**

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan semua dari tiap soal yang diberikan
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua jawaban dari tiap soal yang diberikan.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu jawaban dari tiap soal yang diberikan.
- Skor1 : jika peserta didik tidak satupun jawaban dari tiap soal yang diberikan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**3. Penilaian Perilaku ( Afektif )**

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik dasar lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: sportif, tanggung jawab, kesungguhan dan disiplin. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

a. Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**J. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Perilaku		

Mengetahui,  
Kepala SMP

**H.Nanang Wahyono, ST, M.P**

Sidoarjo, 20 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

**Puji Suliatiyo, S.Pd**

