

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 1 Tukak Sadai  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Ganjil  
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Bola Voli)  
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan x 3 Jam Pelajaran @25 Menit

### A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

### B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1. Peserta didik dapat <b>menjelaskan (C2)</b> gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola besar (Bola Voli). 3.1.2. Peserta didik dapat <b>menguraikan (C4)</b> gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola besar (Bola Voli).
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1.1. Peserta didik dapat <b>mempraktikan (P3)</b> gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola voli 4.1.2. Peserta didik dapat <b>mempraktikan (P3)</b> gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola vol dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Setelah mengamati power point peserta didik dapat **menjelaskan (C2)** gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola besar (Bola Voli) sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
2. Setelah menjelaskan gerak spesifik pasing bawah peserta didik dapat **menguraikan (C4)** gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola besar (Bola Voli) sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
3. Setelah menguraikan gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola besar (Bola Voli) peserta didik dapat **Mempraktikan (P3)** gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola voli dengan kriteria pengetahuan psikomotor
4. Setelah mempraktikkan gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola besar (Bola Voli) peserta didik dapat **Mempraktikan (P3)** gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola voli dengan kriteria pengetahuan psikomotor

## **D. Materi Pembelajaran**

### **a. Materi pembelajaran regular**

- Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli
- Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah
- Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah
- Passing bawah dari hasil pantulan ke lantai.
- Melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.
- Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.
- Melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.
- Melakukan pembelajaran passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

### **b. Materi pembelajaran pengayaan**

- Pembelajaran gerak spesifik passing bawah 1 orang lawan 2 sampai 3 orang
- Melakukan pembelajaran passing bola dengan melambungkan bola secara berkelompok

### **c. Materi pembelajaran remedial**

- Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing
- Aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah
- Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah
- melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.
- Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.
- melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan

## **E. Metode Pembelajaran**

Metode yang digunakan dalam pembelajaran bola voli antara lain.

- Metode : Tanya jawab, Pengamatan, Demonstrasi dan Penugasan
- Pendekatan : Scientific Learning TPACK,HOTS,ICT
- Model pembelajaran : Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL)

## **F. Media Pembelajaran**

### 1. Media

- Power Point / PPT (Materi Bola Voli)
- Video Pembelajaran passing bawah bola voli  
Link : <https://www.youtube.com/watch?v=fdPuQSjmoss>
- Bahan Ajar
- Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

### 2. Alat dan bahan

- LCD (Proyektor)
- Laptop
- Pluit
- Bola voli
- Net/tali

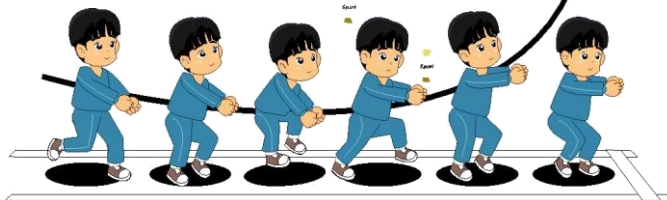
## **G. Sumber Belajar**

- Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016.
- Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016
- Sumber internet  
<https://www.youtube.com/watch?v=fdPuQSjmoss>

## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

### Pertemuan Ke-1

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran <b>Religius</b></li><li>• Peserta didik menyanyikan lagu nasionan <b>Nasionalis</b></li><li>• Guru presensi kehadiran peserta didik <b>Disiplin</b></li><li>• Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus</li><li>• Guru mengkaitkan materi dengan pengalaman peserta didik atau dengan materi pembelajaran sebelumnya dan peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya <b>Critical Thinking dan Comunication</b></li><li>• Guru menyampaikan tujuan dan indicator pembelajaran serta rencana penilaian</li><li>• Guru membantu peserta didik dalam merencanakan dan menyiapkan kegiatan pembelajaran tentang passing bawah dalam permainan bola voli</li><li>• Melakukan tes awal tentang materi yang akan dipelajari Tes awal :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa yang kamu ketahui tentang bola volii</li><li>2. Teknik apa saja yang terdapat di permainan bola voli</li></ol></li></ul>	10 Menit
INTI <i>Tahap1:</i> <i>Orientasi terhadap masalah</i>   <i>Tahap 2:</i> <i>Mengorganisasikan peserta didik</i>   <i>Tahap 3:</i> <i>Membimbing Penyelidikan</i>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>a. Mengamati</b><ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah, melalui pengamatan buku teks pelajaran, melihat tayangan power point dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li></ol></li><li><b>b. Menanya</b><p>Kegiatan belajarnya adalah mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik), dalam hal ini siswa bertanya tentang gerak spesifik permainan bola voli</p><ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan cara melakukan passing bawah bola voli ?</li><li>2) Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah? dan pertanyaan lainnya.</li><li>3) Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola bola voli</li></ol></li><li><b>c. Mengumpulkan Informasi</b><p>Aktivitas siswa dalam mengumpulkan informasi dilakukan melalui:</p><ol style="list-style-type: none"><li>1) Siswa mengamati objek/model yang melakukan gerak spesifik permainan bola voli. Cara melakukan <i>passing</i> bawah (<i>dig pass</i>) adalah sebagai berikut.<ol style="list-style-type: none"><li>a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.</li><li>b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.</li><li>c) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.</li><li>d) Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.</li><li>e) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.</li></ol></li></ol></li></ol>	55 Menit

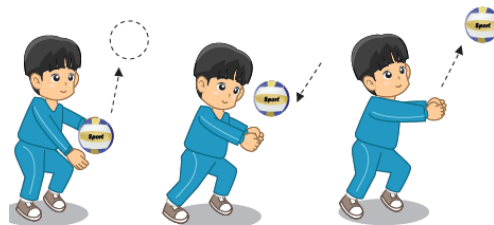


2) Siswa melakukan eksperimen dari teknik passing bawah permainan bola voli berupa aktivitas pembelajaran, yaitu:

**a) *Aktivitas pembelajaran 2 : melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.***

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

- Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk
- Lambungkan bola dengan kedua tangan.
- Pada waktu bola meluncur ke bawah passing dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

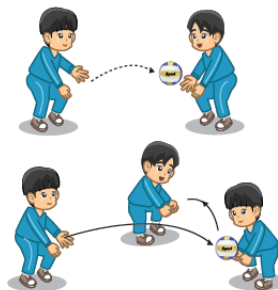


Gambar 1.18 Pembelajaran melambungkan bola kemudian passing dengan kedua tangan

**b) *Aktivitas pembelajaran 3 : melakukan pembelajaran mempassingkan bola secara berpasangan berdua atau bertiga.***

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan secara berpasangan berdua / bertiga permainan bola voli berikut ini.

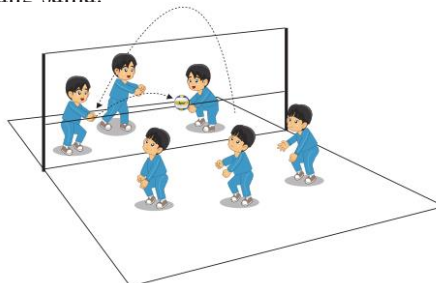
- Cari pasanganmu yang seimbang.
- Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
- Lambungkan bola ke temanmu dengan kedua tangan.
- Kemudian temannya menerimanya dengan passing bawah.
- Setelah sampai 10 – 15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.



**c) *Aktivitas Pembelajaran 5 : melakukan pembelajaran passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil***

Siswa diminta untuk mengamati peragaan cara *passing* bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil permainan bola voli berikut ini.

- Siswa diminta untuk mencari teman tiga sampai empat orang yang seimbang.
- Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
- Kemudian setiap kelompok dapat menempatkan posisi di petak lapangan masing-masing.
- Lalu bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan passing bawah.
- Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus dipassingkan ke petak lapangan lawan.
- Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.





## I. PENILAIAN

Penilaian mencakup dalam 2 ranah penilaian yaitu ; Pengetahuan (P) dan Keterampilan (K).

Hasil yang dicapai diolah dengan rumus  $N : \frac{P+2K}{3}$ , dengan KKM = 75

### 1. Teknik Penilaian

- ❖ Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan
- ❖ Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
- ❖ Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak

### 2. Bentuk Penilaian

- ❖ Observasi : Lembar pengamatan
- ❖ Tes tertulis dan penugasan : LKPD
- ❖ Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

### 3. Remedial

- ❖ Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

### 4. Pengayaan

- ❖ Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 1 Tukak Sadai

Tukak Sadai, November 2021  
Guru Mapel PJOK.

PONCO HARDIYANTO, S.Pd  
NIP. 197907122006041004

WILLY JAYUS SETIAWAN, S.Pd  
NIP. 199105252015021001