

Nama : Akbar Ridmasuda Mulyono

Kelas : A

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Salam
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Bola Voli (Passing Bawah)
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (2 x 45 menit)

A. Kompetensi Inti

- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- **KI 4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)	3.1.1 Menganalisis cara melakukan gerakan passing bawah dari posisi kaki, tangan dan perkenaan bola. 3.1.2 Menguraikan langkah-langkah gerakan passing bawah gerakan awal, pelaksanaan dan akhir.
4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	4.1.1 Mempraktikkan hasil analisis gerakan passing bawah dari posisi kaki, tangan dan perkenaan bola. 4.1.2 Melakukan langkah-langkah gerakan passing bawah gerakan awal, pelaksanaan dan akhir.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat menjelaskan tahapan gerakan passing bawah posisi kaki yang efektif.
2. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat menjelaskan tahapan gerakan passing bawah posisi tangan yang efektif.
3. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat menjelaskan tahapan gerakan passing bawah posisi perkenaan bola yang efektif.
4. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat menguraikan langkah-langkah gerakan passing bawah dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan akhiran.
5. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan passing bawah secara individu sebanyak 3 pukulan.
6. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan passing bawah secara individu dengan minimal ketinggian bola 1,5 meter.

7. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan passing bawah secara berpasangan melewati net.
8. Setelah melihat tayangan video, peserta didik dapat melakukan langkah-langkah gerakan passing bawah mulai dari awal, pelaksanaan dan akhir.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Reguler
 - Bola Voli (passing bawah)
2. Materi Pengayaan

Peserta didik yang sudah menguasai kompetensi secara tuntas dapat dilanjutkan dengan:

 - Mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah secara individu sebanyak minimal 5 pukulan.
 - Mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah secara individu dengan minimal ketinggian 2 meter.
 - Menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak passing bawah
 - Passing bawah secara berpasangan
 - Passing bawah secara berkelompok
 - Menganalisis dan mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing atas
3. Materi Remedial
 - Bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar, kegiatan remidi dilakukan dengan mempraktikkan kembali perbaikan tugas gerak yang telah dipelajari, berdasarkan kesalahan yang teridentifikasi pada proses penilaian pertama.

E. Metode Pembelajaran

- Model : Saintifik Learning (5M)
- Metode : Tanya jawab, Diskusi, Penugasan.

F. Media dan Alat Pembelajaran

- Media : Video, Google classroom, Google Clas Meeting, Whatsapp, Laptop, Smartphone
- Alat : Lapangan Bola voli, Bola voli, Net, Kun, Peluit.

G. Sumber Belajar

- Buku Mata Pelajaran PJOK SMK Kelas X Kurikulum 2013 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Video dari youtube https://www.youtube.com/watch?v=f0byyM24_Jc
- Video dari youtube <https://www.youtube.com/watch?v=P2KMYR6Z8XQ>
- Video dari youtube <https://www.youtube.com/watch?v=gx8jHxEnhe8>
- Bahan Ajar

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan Guru : Orientasi <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran. • Memeriksa kehadiran jarak jauh peserta didik sebagai sikap disiplin melalui WA grup kelas / google classroom. 	15 menit

<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari . • Menyampaikan garis besar cakupan materi. • Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan. • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Melakukan pemanasan. 	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru bersama-sama mengamati video tentang pembelajaran gerakan passing bawah melalui link video youtube yang sudah di share di WA grup kelas/google classroom. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk membuat pertanyaan berdasarkan video yang telah ditonton. • Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka melalui video mengenai gerakan passing bawah. • Guru terlebih dahulu memberi kesempatan kepada peserta didik lain untuk menanggapi pertanyaan temanya. • Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab tentang kegiatan yang ada dalam video tersebut. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik secara individu maupun kelompok untuk melakukan gerakan passing bawah sesuai dengan video yang ditonton. • Sesekali guru mendemonstrasikan ulang langkah-langkah pelaksanaan gerakan passing bawah. <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing dengan meminta peserta didik untuk melakukan gerakan passing bawah secara berulang-ulang dan melakukan tanya jawab terkait langkah-langkah serta kesalahan yang sering dilakukan oleh peserta didik sehingga peserta didik tersebut mampu memperbaiki kesalahannya. • Peserta didik melakukan gerakan passing bawah secara berulang-ulang dengan bimbingan guru membandingkan langkah-langkah yang salah dan yang benar. 	60 menit

<p>Menyajikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Perwakilan beberapa peserta didik memaparkan hasil latihan dan hasil analisis gerak passing bawah. 	
<p>Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai. Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya. Berdoa dan salam penutup. 	15 menit

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian

A. Teknik Penilaian

a. Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Ket.
	<i>Self check</i>	Angket	Diakhir proses pembelajaran	Melalui google form

b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Ket.
	Penugasan	Pertanyaan (tuliskan)	Diakhir proses pembelajaran	Melalui google form

c. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
	Tes Kinerja (Praktik)	Lembar observasi	Saat pembelajaran berlangsung	Hasil mempraktikkan gerakan passing bawah dilihat melalui video

B. Instrumen Penilaian

a. Instrumen Penilaian Sikap

1) Angket penilaian diri/*self check*

No.	Karakter	Butir pernyataan	Skor			
			4	3	2	1
1.	Spiritual	Saya melakukan doa dengan penuh khidmat				
2.	Disiplin	Saya mengikuti pelajaran sesuai dengan				

		jadwal yang sudah ditentukan				
3.		Saya mengikuti semua tahapan pembelajaran				
4.	Tanggung Jawab	Saya selalu menjalankan tugas yang diberikan guru dalam pembelajaran dengan penuh tanggung jawab				
5.		Saya selalu aktif menanyakan materi pelajaran yang belum saya pahami saat proses pembelajaran				
6.		Saya selalu siap untuk mempraktikkan gerakan passing bawah				
7.	Percaya diri	Saya tidak merasa malu untuk menanyakan materi yang belum saya pahami pada guru di depan kelas.				
8.		Saya berani mengemukakan pendapat di depan kelas saat diminta.				
9.		Saya penuh semangat dan percaya diri saat mempraktikkan gerakan passing bawah dalam proses pembelajaran				
10.		Saya tidak merasa minder ketika melakukan kesalahan teknik saat bermain bola basket.				

2) Petunjuk pengisian

Lembar ini diisi oleh peserta didik dengan memberikan tanda (√) pada setiap aspek perilaku yang dianggap sesuai dengan dirinya (peserta didik).

- 4 = Apabila selalu melakukan perilaku sesuai pernyataan.
3 = Apabila sering melakukan perilaku sesuai pernyataan.
2 = Apabila jarang melakukan perilaku sesuai pernyataan.
1 = Tidak pernah melakukan perilaku sesuai pernyataan.

3) Pensekoran

Selanjutnya setelah data peserta didik terkait nilai diperoleh, skor tersebut kemudian dikonversi dengan rumus:

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

b. Instrumen Penilaian Pengetahuan

1) Pertanyaan

No	Soal	Skor		
		1	2	3
1.	Jelaskan posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan passing bawah?			
2.	Jelaskan posisi tangan yang benar saat melakukan gerakan passing bawah?			
3.	Jelaskan posisi perkenaan bola yang benar saat melakukan gerakan passing bawah?			
4.	Jelaskan langkah-langkah yang benar dalam melakukan			

	gerakan passing bawah?			
5.	Kesalahan apa saja yang sering dilakukan saat melakukan gerakan passing bawah?			

2) Petunjuk pengisian

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila jawabanya sempurna.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila jawabanya kurang sempurna
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila jawabannya tidak sempurna

3) Pensekoran

Selanjutnya setelah data peserta didik terkait nilai diperoleh, skor tersebut kemudian dikonversi dengan rumus:

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

c. Instrumen penilaian Ketrampilan

1) Lembar Pengamatan

Rubrik Penilaian Passing Bawah permainan Bola voli

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Skor		
				3	2	1
1.	Sikap awal	1. Tangan	- Kedua tangan saling terkait dan rapat.			
			- Siku rapat dan lurus.			
		2. Badan	- Pandangan ke arah bola datang.			
- Posisi tegak.						
3. Kaki	- Kaki membuka selebar bahu.					
	- Lutut sedikit ditekuk					
2.	Pelaksanaan	1. Tangan	- Perkenaan pada lengan bagian bawah.			
			- Saat bola menyentuh tangan siku dikunci lurus.			
		2. Badan	- Pandangan ke arah bola.			
- Posisi badan agak sedikit membungkuk.						
3. Kaki	- Lutut ikut membantu gerakan dengan mengeper.					
3	Sikap akhir	1. Tangan	- Tangan diangkat membentuk sudut 90°			
			- Keua lengan rapat dan siku tetap lurus			
		2. Badan	- Badan tegak			
3. Kaki	- Lutut lurus					

2) Petunjuk pengisian

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.

3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar.
- 3) Pensekoran
Selanjutnya setelah data peserta didik terkait nilai diperoleh, skor tersebut kemudian dikonversi dengan rumus:

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

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang belum mencapai Kompetensi Dasar. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - *Mengulang kembali analisis gerak passing bawah*
 - *Mengulang kembali mempraktikkan gerakan passing bawah*

b. Pengayaan

- Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - *Mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah secara individu sebanyak minimal 5 pukulan.*
 - *Mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing bawah secara individu dengan minimal ketinggian 2 meter.*
 - *Menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak passing bawah*
 - *Passing bawah secara berpasangan*
 - *Passing bawah secara berkelompok*
 - *Menganalisis dan mempraktikkan langkah-langkah gerakan passing atas*

Salam, 15 Juli 2020

Mengetahui :
Kepala Sekolah,

Guru Mapel PJOK,

Drs. Siswanto, M.Si
NIP. -

Akbar Ridmasuda Mulyono, S.Pd
NIP. -

1. BAHAN AJAR

Teknik dalam permainan bola voli:

a. Service

Servis adalah tindakan awal yang dilakukan oleh salah satu pemain untuk memulai suatu permainan dalam bola voli.

b. Passing

- Passing Bawah

Pengertian passing bawah menurut Aip Syarifuddin, Muhadi (1991: 189) adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau dari arah bawah dan biasanya dilakukan dengan menggunakan kedua lengan bagian bawah.

- Passing Atas

Pengertian passing atas menurut ahli Aip Syarifuddin, Muhadi (1991:190) adalah menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari” tangan, baik kepada teman satu tim maupun langsung ditunjukkan ke lapangan lawan melalui atas jaring.

c. Smash

Pengertian smash menurut ahli Nuril Ahmadi (2007: 32) adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi.

d. Block

Pengertian menurut ahli Aip Syarifuddin, Muhadi (1991:193) block adalah usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola akan melewati atas jaring, dengan menggunakan tangan yang dilakukan oleh seorang pemain baik sendiri maupun bersamaan.

➤ Pembelajaran Teknik Passing Bawah

❖ Cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- 3) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- 4) Saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- 5) Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan



❖ Berikut tahap-tahap dalam melaksanakan passing bawah, yaitu:

1) **PERSIAPAN**

- Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh

- Genggam jari tangan
- Kedua tungkai merenggang santai, bahu terbuka lebar
- Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- Bentuk landasan dengan lengan
- Ibu jari sejajar, siku terkunci
- Lengan sejajar paha, punggung lurus
- Pandangan ke arah bola

2) *PELAKSANAAN*

- Terima bola di depan badan
- Kaki sedikit diulurkan, lengan jangan diayunkan
- Alihkan berat badan ke depan
- Pukul bola jauh dari badan, gerakkan landasan ke sasaran
- Pinggul bergerak ke depan
- Perhatikan saat bola menyentuh lengan

3. *GERAKAN LANJUTAN*

- Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci
- Landasan mengikuti bola ke sasaran
- Lengan sejajar di bawah bahu
- Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- Perhatikan bola bergerak ke sasaran

