

Nama Lengkap : Atep Sugri Hilman, S.Pd.
Asal Sekolah/Instansi : SDN 162 Warung Jambu Kiaracandong
Surel : 201699460574@guruku.id
Jenjang Rencana Pembelajaran : Sekolah Dasar/SD
Kelas : VI (Enam)
Topik/Tema Pembelajaran : Variasi dan Kombinasi Gerakan Dasar Permainan Bola Besar (Bola Voli)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SDN 162 WARUNG JAMBU KIARACONDONG
Kelas / Semester : VI /Ganjil
Tema : Permainan Bola Besar (Bola Voli)
Sub Tema : Variasi dan Kombinasi Gerakan Dasar *Passing* Bawah
Pembelajaran ke : 1 (satu)
Alokasi waktu : 10 menit

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.2 Menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*
4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati video youtube, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.
Tersedia dalam link : https://www.youtube.com/watch?v=xyQuXKW_Nsc
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli secara individu.
3. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli secara berpasangan/berkelompok.

D. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.2.1 Peserta didik mampu menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar passing bawah.
4.2.1 Peserta didik mampu memperagakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar passing bawah.

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Permainan Bola Besar (Bola Voli)
 1. Gerakan dasar *passing* bawah secara individu
 2. Gerakan dasar *passing* bawah secara berpasangan/kelompok

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : *saintific*
- Model Pembelajaran : diskusi, tanya jawab, demonstrasi, *discovery learning*

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR

- Media dan alat
 1. Balon
 2. Bahan tayang video pembelajaran (komputer/laptop, infokus dan layar)
- Sumber belajar
 1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
 2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
 3. Internet,/Video youtube :
Pasing bawah : <https://www.youtube.com/watch?v=xyQuXKW Nsc>
 4. Sumber lain yang relevan

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran. (syukur)2. Menyapa dan menanyakan kabar kepada peserta didik.3. Memeriksa kehadiran peserta didik. (sikap disiplin)4. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.5. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.6. Peserta didik menyaksikan video mengenai gerakan passing bawah.	1 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka dan mengawali pembelajaran dengan melakukan pemanasan/peregangan.2. Guru mempersilahkan siswa untuk mempragakan gerakan seperti pada video yang sudah ditayangkan.3. Guru memperhatikan setiap anak yang sedang mempragakan gerakan tersebut.4. Guru memberikan pertanyaan pada siswa terkait gerakan yang sudah dipragakan.5. Guru meminta salah satu anak untuk mempragakan gerakan yang sedang dipelajari.6. Guru mempersilahkan kembali kepada peserta didik untuk memperagakan kembali gerakan yang sedang dipelajari.7. Guru sesekali mengoreksi gerakan peserta didik yang masih kurang tepat.8. Peserta didik melakukan kembali gerakan yang benar sesuai dengan apa yang telah dijelaskan guru.	7 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Bersama peserta didik, guru melakukan refleksi mengenai pembelajaran hari ini.<ul style="list-style-type: none">• Guru menanyakan terkait kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam melakukan passing bawah.• Guru menanyakan gerakan yang dianggap mudah oleh peserta didik dalam melakukan passing bawah.2. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran pada hari ini.3. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.4. Guru menugaskan peserta didik untuk berlatih di rumahnya masing-masing.5. Guru menutup pembelajaran pada hari ini dengan berdoa bersama.	2 menit

	6. Peserta didik meninggalkan lapangan dan kemabali ke kelasnya masing-masing.	
--	--	--

I. PENILAIAN PEMBELAJARAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu penilaian sikap, penilaian kompetensi pengetahuan dan penilaian kompetensi keterampilan dengan rubrik penilaian.

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan melalui observasi yang dilakukan melalui kegiatan dan keaktifan selama di dalam kegiatan belajar mengajar (KBM).

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Penilaian kompetensi pengetahuan atau kognitif dilakukan secara tertulis dengan menggunakan : Tes Tertulis Pilihan ganda.

c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Penilaian kompetensi keterampilan atau psikomotorik dilakukan dengan Teknik penilaian Unjuk Kerja (Praktek).

- Sumber instrument : Biovisis Formulir Penilaian Gerak
<https://drive.google.com/file/d/1YQLXGGIEbjv8O84hHIZrLiA9Kty3ebXV/view>

2. Instrumen Penilaian (terlampir)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Bandung, Juli 2021
Guru Mapel PJOK

Cicah Adimiati, S.Pd.,M.M.Pd
NIP. 196208051982042003

Atep Sugri Hilman, S.Pd.
NIP.

INSTRUMEN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK

1. Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SD Negeri 162 Warung Jambu Kiaracandong
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Nama Peserta Didik	Aktifitas															
		Kerjasama				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																
2																

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal
 = 16 – 4
 = 12

MK	14-16
MB	11-13
MT	8-10
BT	4-7

Keterangan :

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

2. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.2 Menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	Variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan voli (passing bawah)	Menjelaskan teknik melakukan gerakan dasar passing bawah	PG	10

Soal Pilihan Ganda :

- Berikut ini merupakan gerakan dasar pada permainan bola voli kecuali.....
 - Passing
 - Smash
 - Servis
 - Menendang

Pedoman Penskoran Soal pilihan ganda :

Nomor Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

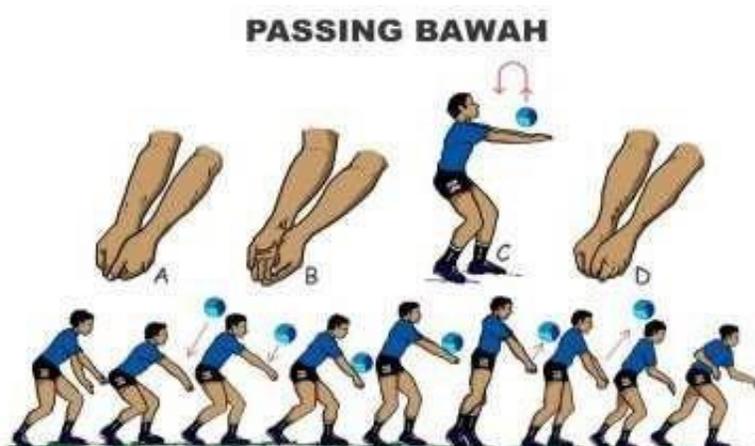
Sumber Instrumen :

- Biovisis Formulir Penilaian Gerak :**
<https://drive.google.com/file/d/1YQLXGGIEbjv8O84hHIZrLiA9Kty3ebXV/view>

Petunjuk Penilaian:

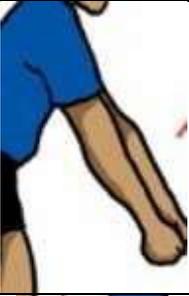
- Data diri siswa yang akan dinilai beserta tanggal penilaian dan penilainya.
- Ilustrasi gambar yang disediakan bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari teknik olahraga yang akan dinilai.
- Skor akhir diberikan oleh penilai (guru) dengan memperhatikan kesesuaian antara uraian gerak dengan praktik siswa di lapangan yang diobservasi oleh guru.
- Kolom Indikator/Fase menyajikan uraian gerakan yang benar dari teknik yang akan dinilai. Tugas guru mengamati gerakan siswa dan memberikan nilai jika gerakan siswa yang diamati sesuai dengan uraian gerak yang disajikan pada formulir ini.
- Kolom Parameter berisikan tujuan mekanik yang berisi dasar mekanika yang melandasi uraian gerak pada setiap fase. Tujuan mekanik yang berhasil dicapai akan mengantarkan ke pencapaian tujuan gerak. Kolom tujuan mekanik digunakan oleh guru untuk memberikan masukan kepada siswa tentang bagaimana seharusnya gerakan dilakukan.
- Penilaian ini merupakan jenis penilaian formatif (for learning) yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan materi dan keterampilan siswa terhadap materi yang diajarkan.
- Berikan tanda centang (√) pada skor yang dikehendaki.

Nama Siswa	:	Tanggal Penilaian	:
Kelas	: VI (enam)	Penilai	: Atep Sugri Hilman, S.Pd
Teknik yang dinilai	: Passing bawah bola voli		



Gambar 1. Gerakan passing bawah terdiri dari fase awalan, gerakan inti, dan gerak lanjutan

Parameter	Indikator/Fase	Objek pengamatan	Skor: Berikan tanda(√) pada gerakan yang sesuai	Komentar
Tujuan Gerak	Bola diterima oleh kawan dengan mudah	Bola tidak melenceng dan mengenai target sasaran	<input type="checkbox"/> 40	
Tujuan mekanik	Fase persiapan (Rubrik Penilaian)			
1. Menjaga keseimbangan tubuh dengan menempatkan titik berat tubuh berada diantara kaki tumpuan		Kepala: 1. Pandangan terpusat ke arah datangnya bola	<input type="checkbox"/> 5	
2. Mengunci torsi pada sendi bahu.		Lengan dan tangan: 1. Siku diluruskan 2. Lengan dirapatkan dan tempatkan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar	<input type="checkbox"/> 5	
		Badan : 1. Punggung diluruskan 2. Berat badan berada diantara kedua kaki	<input type="checkbox"/> 5	
		Kaki: 1. Kaki dibuka selebar bahu	<input type="checkbox"/> 5	
Tujuan mekanik	Fase Gerakan Inti (Rubrik Penilaian)			
1. Otot bahu depan berkontraksi menarik lengan ke atas, menyalurkan gaya untuk menumbuk bola. Bola akan memantul ke arah sebaliknya jika momentum lengan lebih besar dari momentum bola		Kepala: 1. Pandangan diarahkan ke target passing	<input type="checkbox"/> 5	
2. Proyeksi pukulan berada di rentang 0-90 derajat. Semakin jauh sasaran		Lengan dan tangan: 1. Kedua lengan diayun menyongsong	<input type="checkbox"/> 5	

<p>maka semakin kecil sudut pukulan. Jarak optimal terjauh dari bola dapat dicapai dengan proyeksi pukulan 45°</p>		<p>arah datangnya bola dari bawah ke atas sampai setinggi bahu.</p> <ol style="list-style-type: none"> Saat mengayun, siku tetap lurus. Bola dikenakan pada lengan diatas pergelangan tangan 		
<p>3. Momentum pukulan sejatinya diawali dari tubuh dan ditransfer ke lengan. Hanya mengandalkan lengan akan membuat pukulan tidak optimal karena gaya kinetik yang dihasilkan terlalu kecil.</p>		<p>Badan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Punggung diluruskan. Berat badan condong ke depan 	<input type="checkbox"/> 5	
		<p>Kaki:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kaki terkuat melangkah ke depan. Bola berada diantara kedua kaki ketika hendak dipukul 	<input type="checkbox"/> 5	
<p>Tujuan mekanik</p>	<p>Fase Gerakan Lanjutan (Rubrik Penilaian)</p>			
<p>1. Memastikan sudut proyeksi tetap terjaga hingga saat terakhir kontak dengan bola.</p>		<p>Kepala:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pandangan ditujukan kearah bola 	<input type="checkbox"/> 5	
<p>2. Memastikan pergeseran berat badan ke depan akan menghasilkan momentum pukulan</p>		<p>Lengan dan tangan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Telapak tangan tetap mengggangam Siku tetap lurus 	<input type="checkbox"/> 5	
		<p>Badan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Berat badan berada diantara kedua kaki 	<input type="checkbox"/> 5	

		Kaki: 1. Lutut diluruskan	<input type="checkbox"/> 5	
--	---	-------------------------------------	-----------------------------------	--

Skor Akhir :

Skor akhir:

