

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMAN 2 PACITAN
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Genap
 Materi Pokok : Bola Voli
 Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

A. Kompetensi Dasar

3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.1. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
--	--

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Menjelaskan teknik dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli.
5. Melakukan gerak dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli.

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (2 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (6 Menit)	1. Peserta didik mengamati tentang dasar permainan bola voli yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan 2. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas) 3. Melakukan passing bawah secara berpasangan atau kelompok 4. Peserta didik melakukan permainan bola voli dengan gerak dasar passing bawah dan passing atas 5. Guru mengamati setiap gerakan passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh peserta didik
3	Penutup (2 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :
- Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan lisan
 Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan
2. Bentuk Penilaian :
- Observasi ; Jurnal guru
 Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
 Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

A. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	

B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 - 100	Amat Baik (AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing atas dan bawah.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, badan, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas dan bawah!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing atas dan bawah!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas dan bawah!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli!					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing atas dan bawah pada bolavoli!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan passing atas dan bawah pada bolavoli!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing atas dan bawah pada bolavoli!					

Keterangan:

- Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan).
- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- Skor 1 : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

2. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- Lakukan teknik dasar passing atas dan bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN PASSING ATAS DAN BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Nilai		
			3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan. 2. Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. 3. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.			
2	Pelaksanaan	1. Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. 2. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan. 3. Lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.			
3	Sikap Akhir	1. Ayunan lengan mengenai bola. 2. Kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali. 3. Ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.			

Keterangan :

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.
4. Nilai maksimal adalah 9.

Pacitan,

Mengetahui,
Kepala SMA 2 Pacitan

Guru Mata Pelajaran PJOK

GIYONO. M.Pd
NIP. 197001291995121002

SIWIN SETYOWATI
NIP.