

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 02)

Sekolah : SMP Negeri 3 Geyer
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Variasi Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 6 jp

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran kelas online, setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat :

- 1.1 Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan variasi gerak spesifik permainan bola voli dengan benar.
- 1.2 Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan variasi gerak spesifik permainan bola voli dengan benar.

B. Langkah-langkah pembelajaran.

Pendahuluan

1. Guru menyiapkan peserta didik, mengabsen dan mengucapkan salam lewat WA grup
2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ke-satu dan ke-dua, yaitu: variasi gerak spesifik service bawah, passing bawah dan passing atas
3. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi bola voli

Kegiatan inti

1. Melalui whats app
2. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini
3. Bacalah materi yang tersedia di buku paket
4. Simaklah video tentang cara melakukan variasi teknik variasi gerak spesifik service bawah, passing bawah dan passing atas
5. Bila kalian tidak mempunyai bola voli/ yang sejenis, Sebelum melakukan latihan tentukanlah/ buatlah/ modifikasilah alat sebagai pengganti bola voli (kemampuan mu berinovasi dalam membuat alat bantu belajar menjadi penilaian tersendiri dan terpenting dalam pembelajaran ini)
Sebagai contoh: -Dengan menyatukan kertas, dengan menyatukan platik kresek bekas, dengan kain bekas dibentuk seperti bola voli dengan bantuan karet gelang, ukuran bola tidak perlu sama besar dengan bola sebenarnya.
6. Lakukanlah latihan dengan urutan sebagai berikut:
 - a. Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan coolingdown
 - b. Lakukan variasi latihan servis bawah dengan cara memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat atau tangan terkepal, bila bola tidak bisa memantul lakukan dengan memukul-mukul keatas dengan telapak tangan mu dilanjut dengan tangan terkepal.
 - c. Lakukan variasi latihan passing bawah tanpa bola
 - d. Lakukan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan bola yang Kamu lempar keatas terlebih dahulu dipantulkan ke bawah/lantai terlebih dahulu dan langsung dipukul dengan kedua lengan bawah dipantulkan ke tembok
 - e. Lakukan 3 variasi latihan passing atas tanpa bola
 - f. Lakukan variasi latihan passing atas tadi dengan menggunakan bola dengan cara menangkap dan melemparkan bola ke atas atau dipantulkan ke dinding.

Penutup

1. Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan seluruh materi ini ___ kalian luar biasa
2. Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Apakah tes ketrampilan ini terlalu mudah?
3. Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan materi ini dengan baik. dan jangan lupa untuk segera mengirimkan hasil video kalian .

C. Penilaian

1. Sikap : Observasi, jurnal, lembar jurnal siswa
2. Pengetahuan : Online tes, pilihan ganda, google form
3. Ketrampilan : Unjuk kerja, penugasan, video pendek siswa

Geyer, Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel

Sriyono, S. Pd

Sukarno, S. Pd

NIP. 19650409 198902 1 004

NIP. 19850506 201101 1 004