

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM)

A. Identitas	Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 6 KUPANG Tahun Pelajaran : 2026/2027 Semester : I (Ganjil) Mata Pelajaran : PJOK Topik/Materi : Sepak Bola Kelas/Fase : VII / Fase D Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 Pertemuan) Pertemuan : Pertemuan 1 (satu)
B. Identifikasi	1. IDENTIFIKASI MURID: a. Pengetahuan Awal: Berdasarkan hasil asesmen diagnostik, murid secara umum terbagi menjadi tiga kategori tingkat pemahaman awal: Kelompok Siap: Telah menguasai koordinasi dasar kaki dan mampu mengarahkan bola secara konsisten. Kelompok Berkembang: Mengetahui teknik menendang namun perkenaan bola pada kaki sering kali tidak tepat atau tidak stabil. Kelompok Perlu Bimbingan: Mengalami kesulitan dalam mengontrol laju bola dan posisi kaki tumpu sering keliru. b. Minat Belajar: Mayoritas murid menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap permainan sepak bola karena sering menyaksikannya di media sosial atau televisi, namun gaya belajar mereka bervariasi antara kinestetik (praktik langsung), visual (menonton video tutorial), dan auditori (mendengarkan instruksi lisan). c. Kebutuhan Belajar: Murid membutuhkan diferensiasi proses di mana kelompok yang masih kesulitan diberikan bimbingan terstruktur yang lebih dekat (scaffolding), sementara kelompok mahir diberikan tantangan variasi jarak atau situasi permainan dinamis. 2. MATERI PELAJARAN: a. Faktual: Video pertandingan sepak bola, cuplikan teknik mengoper (passing) jarak dekat, bentuk fisik bola sepak ukuran 4/5, dan lapangan rumput/sejenis. b. Konseptual: Analisis mekanika gerak spesifik passing dan stopping menggunakan kaki bagian dalam. Konsep transfer energi dari ayunan kaki tumpu ke bola serta hubungan sudut perkenaan kaki dengan akurasi arah laju bola. c. Prosedural: Urutan gerak spesifik menendang bola: (1) Posisi berdiri menghadap arah bola, (2) Meletakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk, (3) Menarik kaki ayu ke belakang lalu mengayunkannya ke depan, (4) Perkenaan bola tepat di tengah kaki bagian dalam, (5) Gerak lanjut (follow-through). Prosedur menghentikan bola: menerima laju bolanya dan menarik kaki sedikit ke belakang saat bola menyentuh kaki untuk meredam momentum bola. d. Metakognitif: Murid mampu menyadari kesalahan posisi kaki tumpu atau perkenaan kaki secara mandiri saat bola yang ditendang melenceng dari target, kemudian melakukan koreksi mandiri pada percobaan berikutnya berdasarkan pemahaman mekanika gerak. 3. DIMENSI PROFIL LULUSAN (DPL): Penalaran Kritis: Menganalisis keefektifan perkenaan kaki dan posisi tumpuan terhadap akurasi bola. Kolaborasi: Bekerja sama dalam berpasangan atau kelompok kecil untuk berlatih gerak spesifik. Kemandirian: Mengatur diri sendiri untuk melakukan pengulangan tugas gerak dengan disiplin dan penuh tanggung jawab.

C. Desain Pembelajaran	Capaian Pembelajaran: Menerapkan keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi gerak permainan invansi, permainan net, permainan tradisional dan atletik, renang, Beladiri. Lintas Disiplin Ilmu: Ilmu Pengetahuan Alam (IPA - Fisika: Konsep Hukum Newton II mengenai pengaruh gaya terhadap percepatan objek, Hukum Newton III mengenai aksi-reaksi saat menerima bola/stopping dengan meredam momentum laju bola agar berhenti sempurna). Tujuan Pembelajaran: Murid mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar menghentikan bola serta menendang/mengoper bola dengan benar. Praktik Pedagogis: Pendekatan Pembelajaran Mendalam, Model Pembelajaran: Discovery Learning Metode Pembelajaran: Diskusi kelompok, tanya jawab interaktif, presentasi analisis gerak, dan penugasan praktik langsung. Kemitraan Pembelajaran: Guru PJOK (sebagai fasilitator), Sesama Murid (sebagai rekan kolaborasi dan tutor sebaya/peer-assessment). Lingkungan Pembelajaran: Lapangan olahraga SMP Negeri 6 Kupang yang aman, bersih, dan terkondisi. Pemanfaatan Digital: Penayangan video tutorial teknik sepak bola lewat gawai/proyektor, dan pemanfaatan Aplikasi Quizizz untuk evaluasi formatif berbasis gamifikasi.
D. Pengalaman Belajar	KEGIATAN AWAL - 10 Menit] (Prinsip: Berkesadaran, Bermakna, Mengembirakan) 1. Guru membuka pembelajaran dengan salam hangat, mengondisikan murid berbaris rapi dalam bentuk huruf U di lapangan, dilanjutkan dengan kegiatan berdoa bersama yang dipimpin oleh salah satu murid untuk menumbuhkan nilai spiritual. 2. Guru mengecek kehadiran murid secara presisi dan menanyakan kondisi kesehatan fisik serta kesiapan mental mereka hari ini. 3. Apersepsi: Guru mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari murid dengan bertanya: 'Siapa di sini yang suka nonton sepak bola? Mengapa pemain profesional bisa mengoper bola dengan sangat akurat tanpa melihat bola secara terus-menerus?' 4. Motivasi: Guru menjelaskan kegunaan passing dan mengontrol dalam permainan sepak bola untuk membangun kerja sama tim yang solid. Kemudian, Guru mengajak murid melakukan permainan pemanasan ceria bernama 'Kucing-Bola Ceria' di mana murid mencoba mengoper bola menghindari satu teman di tengah dengan suasana yang rileks dan tawa bersama. KEGIATAN INTI - 60 Menit Memahami (Prinsip: Berkesadaran, Bermakna, Mengembirakan) 1. Tahap Stimulasi (Pemberian Rangsangan): • Murid berkumpul melingkar untuk mengamati tayangan video teknik menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam melalui gawai kelompok, atau mengamati demonstrasi langsung yang diperagakan oleh Guru bersama seorang murid. 2. Tahap Identifikasi Masalah: • Guru memberikan pertanyaan penuntun: 'Mengapa kadang-kadang bola yang kita tendang arahnya melambung ke atas atau melenceng ke samping?' • Murid secara berpasangan berdiskusi untuk mengidentifikasi kemungkinan kesalahan gerak, seperti posisi kaki tumpu yang terlalu jauh atau perkenaan bola yang bukan di tengah kaki bagian dalam. 3. Tahap Pengumpulan Data: • Murid menyebar di lapangan bersama pasangannya untuk mulai mempraktikkan teknik dasar menendang dan menghentikan bola dari jarak 3-5 meter secara bergantian. • Murid mengamati gerak pasangannya dan mencatat umpan balik mengenai kesesuaian posisi tubuh, kaki tumpu, dan perkenaan kaki pada lembar pengamatan. Mengaplikasikan: Bermakna, Mengembirakan 4. Tahap Pengolahan Data:

	• Murid mendiskusikan hasil temuan dengan pasangannya: mengolah data mengenai hubungan antara posisi kaki tumpu dengan arah laju bola. jika kaki tumpu terlalu di belakang, gaya dorong mengarah ke atas sehingga bola melambung. • Murid mencoba memperbaiki posisi tersebut secara mandiri agar bola bergulir rata dengan tanah. 5. Tahap Pembuktian: • Murid menguji hasil perbaikan gerak mereka dalam permainan sepak bola mini yang dimodifikasi (misalnya 4 vs 4 dengan gawang kecil), di mana gol hanya sah jika diawali oleh minimal 3 kali operan sukses menggunakan kaki bagian dalam. • Guru memantau pelaksanaan taktik dan menilai keterampilan gerak murid secara langsung menggunakan rubrik. <i>Merefleksikan (Berkesadaran, Bermakna)</i> 6. Tahap Penarikan Kesimpulan: • Setiap perwakilan kelompok menyampaikan kesimpulan dari hasil analisis praktik mereka di depan kelas tentang prosedur menendang dan menghentikan bola yang benar. • Murid bersama guru melakukan refleksi akhir mengenai perasaan mereka selama belajar, kesulitan yang berhasil diatasi, serta manfaat pembelajaran gerak ini bagi kebugaran tubuh mereka. KEGIATAN PENUTUP - 10 Menit] (Berkesadaran, Bermakna, Mengembirakan) 1. Murid dipandu oleh Guru melakukan aktivitas pendinginan (cooling down) secara berpasangan dengan gerakan peregangan otot kaki yang santai diiringi tepuk tangan ritmis untuk merelaksasi tubuh. 2. Guru bersama murid menyimpulkan secara ringkas materi esensial hari ini bahwa passing akurat memerlukan fokus kaki tumpu dan stopping memerlukan redaman momentum gaya (Prinsip IPA). 3. Guru memberikan umpan balik positif berupa apresiasi atas kerja sama kelompok dan kedisiplinan murid sepanjang sesi. 4. Guru menginformasikan rencana kegiatan pada pertemuan berikutnya yaitu teknik dasar menggiring bola (dribbling), kemudian menunjuk salah satu murid untuk memimpin doa penutup, dan diakhiri dengan salam penutup yang ceria.
E. Asesmen Pembelajaran	1. Asesmen Awal • Jenis: Asesmen Diagnostik Non-Kognitif & Kognitif • Bentuk: Tanya jawab lisan eksploratif pra-pembelajaran • Teknik: Tes Lisan/tertulis 2. Asesmen Proses (Formatif) • Jenis: Penilaian Kinerja Proses dan Sikap Sosial • Bentuk: Lembar Observasi Perilaku & Lembar Pengamatan Gerak Berpasangan • Teknik: Unjuk untuk keterampilan, Observasi langsung untuk DPL kolaborasi dan kemandirian, serta Diskusi Kelompok untuk penalaran kritis. 3. Asesmen Akhir (Sumatif): • Jenis: Asesmen Sumatif Lingkup Materi • Bentuk: Tes Objektif Pilihan Ganda Kompleks via Aplikasi Quizizz/Kertas • Teknik: Tes Tertulis (Menganalisis gambar/prosedur mekanika gerak spesifik sepak bola)

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Kupang, 08 Juli 2026
Guru PJOK

LAMPIRAN ASESMEN PEMBELAJARAN

I. ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN

Petunjuk: Guru mengajukan pertanyaan ini secara lisan kepada beberapa sampel murid sebelum masuk lapangan guna memetakan pemahaman awal.

Soal 1:

Pertanyaan: Ketika kamu ingin memberikan bola kepada teman satu tim yang berada dalam jarak dekat secara akurat, bagian kaki manakah yang paling ideal digunakan untuk menendang bola? Jelaskan alasan singkatmu!

.....

Kunci **Jawaban:** Kaki bagian dalam. Alasannya karena kaki bagian dalam memiliki permukaan yang lebih luas dan datar, sehingga memudahkan kita mengontrol arah bola agar tepat sasaran menuju teman.

Soal 2:

Pertanyaan: Apa yang akan terjadi pada laju bola jika saat kamu menerima bola (menghentikan bola), kakimu dalam posisi kaku dan tidak ditarik sedikit ke belakang?

.....

Kunci **Jawaban:** Bola akan memantul jauh dari kaki dan sulit dikuasai kembali. Berdasarkan ilmu IPA, kaki harus ditarik sedikit ke belakang untuk meredam atau menyerap energi kinetik bola sehingga bola langsung berhenti dekat dengan tubuh.

II. ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (FORMATIF)

1. Rubrik Penilaian Sikap (Dimensi Profil Lulusan: Kolaborasi & Kemandirian)

Indikator Sikap	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Kolaborasi (Kerja Sama Kelompok)	Sangat aktif mengoper bola berpasangan, memberi masukan positif, menjaga ketertiban bersama.	Aktif berpartisipasi dalam tugas berpasangan dan merespons umpan balik pasangan dengan baik.	Hanya sesekali melakukan kerja sama, cenderung pasif dalam latihan kelompok.	Tidak mau bekerja sama, mengganggu fokus latihan teman pasangannya.
Kemandirian (Disiplin Tugas Gerak)	Menunjukkan inisiatif tinggi, melakukan pengulangan gerak mandiri tanpa diawasi, bertanggung jawab.	Melaksanakan tugas gerak dengan tertib dan disiplin sepanjang instruksi guru.	Melakukan gerakan hanya jika diawasi guru atau diingatkan terus oleh teman.	Tidak serius, sering meninggalkan area latihan, menolak instruksi tugas gerak.

2. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Analisis Gerak)

Indikator Sikap	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Pemahaman Prosedur Kaki Tumpu & Perkenaan	Mampu menguraikan mekanika kaki tumpu, perkenaan kaki, gerak lanjut, dan kaitannya dengan Hukum Newton IPA secara utuh.	Mampu menjelaskan urutan gerak menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan runtut.	Mampu menjelaskan teknik menendang namun urutan fase menghentikan bola masih tertukar.	Belum mampu menjelaskan konsep kaki tumpu maupun perkenaan bola dengan tepat secara lisan/tulisan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan (Praktik Keterampilan Gerak)

Komponen Gerak	Skor 4 (Sangat baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu bimbingan)
Teknik Menendang (Passing Kaki Dalam)	Kaki tumpu ideal, perkenaan tepat di tengah kaki dalam, arah operan akurat, konstan, ada follow-through.	Kaki tumpu tepat, perkenaan bola baik, sebagian besar arah operan akurat sampai ke rekan.	Posisi kaki tumpu sering keliru, perkenaan bola kurang pas sehingga bola kadang melambung.	Ayunan kaki salah, perkenaan meleset, bola tidak mengarah ke target sama sekali.
Teknik Menghentikan (Stopping Kaki Dalam)	Menyongsong bola dengan sigap, meredam bola dengan menarik kaki sehingga bola langsung berhenti mati di depan badan.	Mampu menghentikan bola dengan kaki dalam, posisi kontrol bola tidak jauh dari jangkauan tubuh.	Mampu menyentuh bola namun kontrol terlepas agak jauh karena kaki cenderung kaku saat menerima bola.	Bola melewati kaki atau memantul sangat jauh akibat gagal mengoordinasikan waktu datangnya bola.

III. ASESSMEN SUMATIF

Petunjuk Soal:

Bacalah pernyataan di bawah ini dengan cermat! Berikan tanda centang (✓) pada kotak di depan setiap pernyataan yang kamu anggap BENAR. Pilihan jawaban benar bisa lebih dari satu!

Perhatikan teks berikut:

Dalam sebuah pertandingan sepak bola antar-kelas di SMP Negeri 6 Kupang, tim Kelas VII-A menerapkan taktik operan pendek dari kaki ke kaki. Agar operan berjalan efektif dan tepat sasaran, para pemain biasanya menggunakan kaki bagian dalam, saat pemain menendang bola dengan mendorong kaki ke depan, sehingga bola memberikan reaksi melaju ke depan. Sementara itu, ketika menerima operan dari teman, pemain harus mengentikan bola dan menarik kakinya ke belakang sedikit pada saat menyentuh bola. Tindakan mengentikan bola ini bertujuan menghentikan gerak bola agar bola langsung berada di bawah penguasaan penuh pemain tanpa memantul bola lebih jauh.

Berdasarkan narasi di atas, tentukan jawaban yang benar dari pernyataan-pernyataan berikut:

- [] Pernyataan A: Menendang bola dengan kaki bagian dalam menghasilkan lintasan bola yang lebih terarah untuk jarak dekat karena area kontak kaki dengan bola lebih luas.
- [] Pernyataan B: Gerakan menarik kaki ke belakang saat menerima bola berfungsi memperbesar gaya benturan sehingga bola memantul lebih jauh.
- [] Pernyataan C: Posisi kaki tumpu yang diletakkan terlalu jauh di belakang bola saat menendang akan menyebabkan arah dorongan gaya cenderung ke atas, membuat bola melambung.
- [] Pernyataan D: Menghentikan laju bola dengan kaki yang kaku dan statis (diam) merupakan cara paling efektif untuk membuat bola berhenti mati di tempat.

KUNCI JAWABAN & PEMBAHASAN:

- Pernyataan A: BENAR (✓). Kaki bagian dalam memberikan kontrol arah terbaik karena strukturnya yang datar.
- Pernyataan B: SALAH. Menarik kaki justru memperlama waktu kontak momentum sehingga memperkecil gaya benturan (meredam bola).
- Pernyataan C: BENAR (✓). Mekanika posisi kaki tumpu menentukan sudut elevasi hasil tendangan bola.
- Pernyataan D: SALAH. Kaki kaku akan menyebabkan elastisitas pantulan tinggi, sehingga bola memantul menjauh (sesuai hukum aksi-reaksi).

LEMBAR KERJA MURID (LKM)

1. IDENTITAS

Nama Kelompok :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VII
Tanggal Pelaksanaan :

2. PETUNJUK PENGGUNAAN LKM

1. Berdoalah sebelum memulai mengerjakan lembar kerja ini.
2. Gunakan pakaian olahraga lengkap dan siapkan perlengkapan berupa 1 buah bola sepak untuk setiap kelompok berpasangan..
3. Tuliskan jawaban hasil analisis kelompokmu secara jujur, mandiri, dan berdiskusi kritis di dalam kolom disediakan.

3. LANGKAH PEMBELAJARAN

A. TAHAP MEMAHAMI

Materi Ringkas:

Sepak bola adalah permainan invasi beregu. Keterampilan dasar paling krusial adalah menendang/mengoper (passing) dan menghentikan (stopping). Penggunaan kaki bagian dalam direkomendasikan untuk operan pendek karena tingkat akurasi yang tinggi. Jika kaki tumpu diletakkan terlalu jauh di belakang bola, maka ayunan kaki akan mengarah ke atas sehingga bola melambung tinggi. Sebaliknya, jika kaki tumpu berada tepat di samping bola (jarak ± 15 cm), bola akan bergulir mendatar di atas rumput secara stabil.

Soal 1: Berdasarkan teks di atas, sebutkan secara berurutan 3 fase utama saat melakukan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam!

Jawaban:.....

Soal 2: Mengapa posisi kaki tumpu sangat memengaruhi arah jalannya bola (mendatar vs melambung)?

Jawaban:.....

Soal 3: Apa akibat yang ditimbulkan jika seorang pemain sepak bola menghentikan bola yang datang dengan kecepatan tinggi menggunakan kaki yang kaku tanpa gerakan redaman?

Jawaban:.....

B. TAHAP MENGAPLIKASIKAN

Tugas Praktik Kinerja menendang dan menghentikan bola:

Lakukan latihan berpasangan dengan temanmu. Tempatkan diri pada jarak 4 meter. Lakukan gerakan menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam secara bergantian sebanyak 15 kali pengulangan.

Selama latihan, amatilah kasus nyata berikut: Ketika temanmu melakukan tendangan, perhatikan posisi kaki tumpunya dan hasil arah bola. Isilah tabel pencatatan pengamatan di bawah ini dengan memberikan tanda (✓) sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan!

No. Percobaan	Posisi Kaki Tumpu (Tepat/Salah)	Perkenaan Kaki (Tengah/Pinggir)	Hasil Arah Bola (Tepat Sasaran/Melenceng/Mela mbung)
Percobaan 1	☐ Tepat ☐ Salah	☐ Tengah ☐ Pinggir	☐ Tepat ☐ Melenceng
Percobaan 2	☐ Tepat ☐ Salah	☐ Tengah ☐ Pinggir	☐ Tepat ☐ Melenceng
Percobaan 3	☐ Tepat ☐ Salah	☐ Tengah ☐ Pinggir	☐ Tepat ☐ Melenceng
Percobaan 4	☐ Tepat ☐ Salah	☐ Tengah ☐ Pinggir	☐ Tepat ☐ Melenceng
Percobaan 5	☐ Tepat ☐ Salah	☐ Tengah ☐ Pinggir	☐ Tepat ☐ Melenceng

C. TAHAP MEREKLESIKAN

Pertanyaan Refleksi Pembelajaran Mendalam:

Soal 1: Dari seluruh rangkaian latihan menendang dan menghentikan bola hari ini, bagian teknik mana yang paling sulit kamu lakukan dengan benar? Mengapa bagian itu terasa sulit bagimu?

Jawaban Refleksi:.....

Soal 2: Apa rencana tindakan atau strategi yang akan kamu lakukan pada pertemuan berikutnya atau di rumah agar keterampilan operan kaki bagian dalammu menjadi lebih konsisten dan akurat?

Jawaban Refleksi:.....

PROGRAM REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Tujuan Pembelajaran: Murid mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar menghentikan bola serta menendang/mengoper bola dengan benar.

1. PROGRAM REMEDIAL (Murid Belum Mencapai Kriteria Ketercapaian)

- **Kriteria Sasaran:** Murid yang berdasarkan rubrik proses memiliki skor keterampilan atau pengetahuan ≤ 2 (Kurang/Cukup).

- **Strategi Intervensi:** Pemberian bimbingan terstruktur melalui tutor sebaya oleh murid kelompok pengayaan, didampingi langsung oleh guru.

- **Aktivitas Khusus:**

1. Murid berlatih menendang tanpa menggunakan bola terlebih dahulu untuk membiasakan arah ayunan kaki dan letak kaki tumpu.

2. Latihan Jarak Pendek: Murid mempraktikkan menendang dan menghentikan bola dalam jarak yang diperpendek menjadi 2 meter menghadap dinding atau dengan rekan tutor sebaya secara perlahan.

3. Validasi Gerak: Guru memantau perkenaan kaki dan memberikan feedback verbal seketika saat perkenaan salah.

Nama Murid	Materi Kendala	Bentuk Tindakan Remedial	Skor Post-Test Gerak (1-4)

2. PROGRAM PENGAYAAN (Untuk Murid yang Telah Mencapai/Melampaui Kriteria)

- **Kriteria Sasaran:** Murid yang berdasarkan rubrik proses memiliki skor keterampilan dan pengetahuan ≥ 3 (sangat baik).

- **Strategi Intervensi:** Perluasan kompetensi gerak melintasi variasi tingkat kesulitan yang lebih tinggi

- **Aktivitas Khusus:**

1. Dinamika Jarak & Target: Berlatih melakukan passing kaki dalam dengan jarak yang diperjauh secara bertahap (7-10 meter) dan diarahkan ke sasaran cone/gawang kecil yang bergerak.

2. Satu Sentuhan Passing Drill: Menghentikan dan mengoper bola langsung tanpa mengontrol bola terlebih dahulu secara berlama-lama (meminimalkan sentuhan waktu).

3. Peran Peer-Tutor: Ditugaskan menjadi mentor klinis gerak bagi temannya yang sedang mengikuti program remedial guna melatih dimensi kepemimpinan dan kolaborasi.

Nama Murid	Capaian Awal	Bentuk Pengayaan	Keterangan Hasil Kinerja

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Kupang, 08 Juli 2026
Guru PJOK