RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTsN Wirosari
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/ Semester : VII/Ganjil
 Materi Pokok : Bola voli
 Alokasi Waktu : 2 pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir	1. Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran 2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih
2	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	3. Mengikuti peraturan permainan
3	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	4. Menjelaskan cara melakukan passing bawah 5. Menjelaskan cara melakukan servis bawah
4	4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	6. Melakukan passing bawah 7. Melakukan servis bawah 8. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

1. Memahami cara melakukan teknik dasar passingbawah permainan bolavoli dengan benar.
2. Memahami cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.
3. Memahami cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passingbawah dan servis bawah dengan benar.
4. Melakukan teknik dasar passingbawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.
5. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passingbawah dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.

Pertemuan Kedua

1. Memahami cara melakukan teknik dasar passingatas permainan bolavoli dengan benar.
2. Memahami cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli dengan benar.
3. Memahami cara bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passingbawah, passing atas dan servis bawah dengan benar.
4. Melakukan teknik dasar passingbawah permainan bolavoli dengan koordinasi yang baik.
5. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik

passingbawah , passing atas dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan 1
 - a. Teknik passing bawah
 - b. Teknik servis bawah
2. Pertemuan 2
 - a. Teknik passing bawah
 - b. Teknik bermain bola voli

E. Metode Pembelajaran

1. Pembelajaran Kooperatif
2. Pembelajaran Langsung

F. Sumber Belajar

1. Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Buku Guru Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 1-16)
2. Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 2-15)

G. Media Pembelajaran

1. Media

Lapangan

2. Alat dan bahan

20 Kon

4 Bola voli

Lembar kerja siswa

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris
Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan
2. Presensi
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum
3. Berdoa
Peserta didik dipimpin berdoa dan diamati oleh guru
4. Apersepsi
Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
 - a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
 - b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
5. Pemanasan
Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*Stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian item gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan di lengan dan kaki dengan menggunakan game, caranya:
Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan.

b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

1. Mengamati penjelasan konsep dan contoh teknik dasar passing bawah dan servis bawah dengan cara:
 - a) Peserta didik dibariskan dua bersaf, baris belakang bergeser ke kanan sedikit sehingga memungkinkan masing-masing dari mereka dapat melihat dengan baik contoh gerakan yang disajikan oleh guru.

- b) Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat ada berapa indikator kesempurnaan yang ditemukan pada gerakan tersebut.

Menanya

2. Mempertanyakan teknik dasar passing bawah dan servis bawah yang benar supaya hasilnya dapat maksimal.
Pada akhir episode penjelasan gerak dan demo dari guru, peserta didik diberi kesempatan untuk menanya pada guru terkait dengan kejelasan dari (1) tujuan gerakan, (2) prosedur gerakan, dan (3) prasarat kemampuan.

Mengeksplorasi

3. Mempraktikkan atau latihan teknik dasar sesuai konsep dan contoh.
Arena dibagi menjadi 4. Masing-masing wilayah digunakan oleh $\pm$ 8 peserta didik. Di tiap-tiap wilayah disediakan 1 bola dan 4 kon. Di masing-masing kelompok peserta didik melakukan eksplorasi tujuan dan cara yang tepat untuk melakukan passing bawah.
Cara yang digunakan adalah tiap kelompok diminta melakukan contoh gerakan passing bawah. Setelah diketahui tujuan, prosedur, dan persyaratannya, mereka diminta untuk mencari contoh gerakan passing bawah dengan cara yang lain. Cara inipun diupayakan diketahui tujuan, prosedur, dan persyaratannya, dan seterusnya hingga mereka mampu mengeksplorasi sebanyak-banyaknya cara melakukan passing bawah. Hasil temuan tiap-tiap kelompok yang berupa macam cara melakukan passing bawah dicatat untuk dilaporkan kepada guru dan atau dipresentasikan ke kelompok lain.

Mengasosiasi

4. Menganalisa hasil temuan kelompok menggunakan format yang disediakan oleh guru. Peserta didik tetap berlatih dalam kelompok masing-masing. Setiap kelompok difasilitasi guru dengan lembar pengamatan dan lembar penilaian gerakan passing bawah dan servis bawah. Masing-masing gerakan yang berhasil ditemukan, diminta dilakukan ulang oleh masing-masing anggota kelompok dan dinilai menggunakan format dari guru. Cara dan hasil yang ditulis dalam format diserahkan sepenuhnya pada hasil diskusi dalam kelompok. Lembar pengamatan yang sudah dipandang terisi lengkap dan sempurna oleh dalam masing-masing kelompok, selanjutnya dikonfirmasi

Mengkomunikasikan

5. Paparan kelompok tentang hasil temuan dan penilaian gerakan passing bawah dan servis bawah,
 - a) Pada sesi ini, guru memberi kesempatan bergiliran pada masing-masing kelompok untuk memaparkan temuan mereka kepada guru dan kelompok lain.
 - b) Kelompok lain diminta untuk mencatat kesan dan tanggapan terhadap temuan yang ditampilkan.
 - c) Setelah 4 kelompok selesai memaparkan, tiap-tiap kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan tanggapan mereka masing-masing.
 - d) Kegiatan ini diakhiri dengan tanggapan, simpulan umum, apresiasi dan pemberian motivasi dari guru.

c. Penutup (15 menit)

1. Penenangan (*cooling down*)
Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching*/pelepasan yang dipimpin oleh peserta didik
2. Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
3. Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
4. Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran passing bawah dan servis bawah yang mereka pelajari kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu berikutnya
Guru memberikan tugas untuk persiapan pembelajaran minggu depan

6. Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa
7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang piket agar mengembalikan peralatan ke tempat semula.

2. Pertemuan 2

a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris
Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan
2. Presensi
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum
3. Berdoa
Peserta didik dipimpin berdoa dan diamati oleh guru
4. Apersepsi
Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
 - c. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
 - d. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
5. Pemanasan
Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*Stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian item gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan di lengan dan kaki dengan menggunakan game, caranya:
Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan.

b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

- a. Mengamati penjelasan konsep dan contoh teknik dasar passing bawah dan servis bawah dengan cara
- b. Peserta didik dibariskan dua bersaf, baris belakang bergeser ke kanan sedikit sehingga memungkinkan masing-masing dari mereka dapat melihat dengan baik contoh gerakan yang disajikan oleh guru.
- c. Peserta didik dibariskan dua bersaf, baris belakang bergeser ke kanan sedikit sehingga memungkinkan masing-masing dari mereka dapat melihat dengan baik contoh gerakan yang disajikan oleh guru.
- d. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat ada berapa indikator kesempurnaan yang ditemukan pada gerakan tersebut.

Menanya

2. Mempertanyakan teknik dasar passing bawah dan servis bawah yang benar supaya hasilnya dapat maksimal.
Pada akhir episode penjelasan gerak dan demo dari guru, peserta didik diberi kesempatan untuk menanya pada guru terkait dengan kejelasan dari (1) tujuan gerakan, (2) prosedur gerakan, dan (3) prasarat kemampuan.

Mengeksplorasi

3. Mempraktikkan atau latihan teknik dasar sesuai konsep dan contoh.
Arena dibagi menjadi 4. Masing-masing wilayah digunakan oleh $\pm$ 8 peserta didik. Di tiap-tiap wilayah disediakan 1 bola dan 4 kon. Di masing-masing kelompok peserta didik melakukan eksplorasi tujuan dan cara yang tepat untuk melakukan passing bawah.
Cara yang digunakan adalah tiap kelompok diminta melakukan contoh gerakan passing bawah. Setelah diketahui tujuan, prosedur, dan persyaratannya, mereka diminta untuk mencari contoh gerakan passing bawah dengan cara yang lain. Cara inipun diupayakan diketahui tujuan, prosedur, dan persyaratannya, dan seterusnya hingga mereka mampu mengeksplorasi sebanyak-banyaknya cara melakukan passing bawah. Hasil temuan tiap-tiap kelompok yang berupa macam cara melakukan passing bawah dicatat untuk dilaporkan kepada guru dan atau dipresentasikan ke kelompok lain.

Mengasosiasi

4. Menganalisa hasil temuan kelompok menggunakan format yang disediakan oleh guru. Peserta didik tetap berlatih dalam kelompok masing-masing. Setiap kelompok difasilitasi guru dengan lembar pengamatan dan lembar penilaian gerakan passing bawah dan servis bawah. Masing-masing gerakan yang berhasil ditemukan, diminta dilakukan ulang oleh masing-masing anggota kelompok dan dinilai menggunakan format dari guru. Cara dan hasil yang ditulis dalam format diserahkan sepenuhnya pada hasil diskusi dalam kelompok. Lembar pengamatan yang sudah dipandang terisi lengkap dan sempurna oleh dalam masing-masing kelompok, selanjutnya dikonfirmasi

Mengkomunikasikan

5. Paparan kelompok tentang hasil temuan dan penilaian gerakan passing bawah dan servis bawah,
 - e) Pada sesi ini, guru memberi kesempatan bergiliran pada masing-masing kelompok untuk memaparkan temuan mereka kepada guru dan kelompok lain.
 - f) Kelompok lain diminta untuk mencatat kesan dan tanggapan terhadap temuan yang ditampilkan.
 - g) Setelah 4 kelompok selesai memaparkan, tiap-tiap kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan tanggapan mereka masing-masing.
 - h) Kegiatan ini diakhiri dengan tanggapan, simpulan umum, apresiasi dan pemberian motivasi dari guru.

a. Penutup (15 menit)

1. Penenangan (*cooling down*)
Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching*/pelepasan yang dipimpin oleh peserta didik
2. Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
3. Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
4. Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran passing bawah dan servis bawah yang mereka pelajari kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu berikutnya
Guru memberikan tugas untuk persiapan pembelajaran minggu depan
6. Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa
7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang piket agar mengembalikan peralatan ke tempat semula.

I. Penilaian

1. Sikap spiritual

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi
- c. Kisi-kisi:

No.	Indikator penilaian sikap	Butir Instrumen
1.	Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran	1
2.	Jika belum mencapai target belajar tetap bersyukur dan terus berlatih	2

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 1*

2. Sikap sosial

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi

c. Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Butir Instrumen
1.	Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain	1

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 1*

3. Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk Instrumen: tes uraian
- c. Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Menjelaskan cara melakukan passing bawah	1
2.	Menjelaskan cara melakukan servis bawah	2
3.	Menjelaskan cara bermain bola voli modifikasi	3

Instrumen: Lihat *Lampiran 2*

4. Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : tes praktek
- b. Bentuk Instrumen: daftar cek
- c. Kisi-kisi:

No.	Indikator Pencapaian Kompetensi	Butir Instrumen
1.	Passing bawah	1
2.	Servis bawah	2
3.	Bermain bola voli modifikasi	3

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 3*

Mengetahui
Kepala MTsN Wirosari

Dra. Hj. Adibatus Syarifah, M. SI
NIP. 196801011993032001

Wirosari, Juli 2016

Guru Mata Pelajaran

Dwi Supriyadi, S.Pd
NIP. 196812222005011001

Lampiran 1 Instrumen Penilaian KI-1 dan KI-2:

Lembar Observasi Penilaian Sikap Spiritual

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Melakukan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Menunjukkan sikap bersyukur atas hasil pembelajaran				
Jumlah Skor					

$$N = \frac{\text{Jumlah Total}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

$$\text{Skor Max} : 8$$

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Mengikuti peraturan permainan				
Jumlah Skor					

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

$$\text{Skor Max} : 4$$

Keterangan Rubrik Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial:

Skor		Keterangan
4	:	SB
3	:	B
2	:	C
1	:	K

Lampiran 2 Instrumen Penilaian KI-3:

Instrumen Penilaian Pengetahuan Bola voli

No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan cara melakukan passing bawah				
2.	Jelaskan cara melakukan servis bawah				
3.	Jelaskan cara bermain bola voli				
Jumlah Skor					

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

Skor Max : 12

Petunjuk Penilaian Pengetahuan

1. Kriteria cara melakukan passing bawah

1. Berdiri dengan salah satu kaki agak ke depan
2. Lambungkan bola di depan badan lurus ke atas
3. Ayunkan kedua tangan tepat pada bola dengan perkenaan pada pergelangan tangan sedikit ke atas
4. Arah bola sesuai sasaran

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria melakukan passing dijawab
3	Jika hanya 3 kriteria melakukan passing dijawab
2	Jika hanya 2 kriteria melakukan passing dijawab
1	Jika hanya 1 kriteria melakukan passing dijawab

2. Kriteria cara melakukan servis bawah

1. Berdiri kaki kiri di depan bola dipegang dengan tangan kiri
2. Lambungkan bola setinggi bahu dan tangan kanan diayunkan ke belakang
3. Pukul bola dengan tangan kanan tepat pada tengahbola bagian bawah
4. Arahkan bola pada sasaran

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria melakukan servis bawah dijawab
3	Jika hanya 3 kriteria melakukan servis bawah dijawab
2	Jika hanya 2 kriteria melakukan servis bawah dijawab
1	Jika hanya 1 kriteria melakukan servis bawah dijawab

Lampiran 3 Instrumen Penilaian KI-4

Lembar Obserfasi Penilaian Keterampilan Bola voli

No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Passing bawah				
2.	Servis bawah				
3.	Bermain bola voli modifikasi				
	Jumlah Skor				

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

Skor Max : 12

Petunjuk Penilaian Keterampilan

Kriteria Penilaian Keterampilan Bola voli

1. Kriteria melakukan passing bawah

1. Berdiri dengan salah satu kaki agak ke depan
2. Lambungkan bola di depan badan lurus ke atas
3. Ayunkan kedua tangan tepat pada bola dengan perkenaan pada pergelangan tangan sedikit ke atas
4. Arah bola sesuai sasaran

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria melakukan passing dijawab
3	Jika hanya 3 kriteria melakukan passing dijawab
2	Jika hanya 2 kriteria melakukan passing dijawab
1	Jika hanya 1 kriteria melakukan passing dijawab

2. Kriteria melakukan servis bawah

1. Berdiri kaki kiri di depan bola dipegang dengan tangan kiri
2. Lambungkan bola setinggi bahu dan tangan kanan diayunkan ke belakang
3. Pukul bola dengan tangan kanan tepat pada tengahbola bagian bawah
4. Arahkan bola pada sasaran

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria melakukan servis bawah dijawab
3	Jika hanya 3 kriteria melakukan servis bawah dijawab
2	Jika hanya 2 kriteria melakukan servis bawah dijawab
1	Jika hanya 1 kriteria melakukan servis bawah dijawab

Lampiran 4 Instrumen Penilaian

LEMBAR PENILAIAN KOMPREHENSIF