Bab 2 : Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Permainan Invasi (Bola Voli)
Kelas/Semester : VIII/1

A. TUJUAN

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. KOMPETENSI DASAR

PJOK

3.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis

F. MEDIA SUMBER BELAJAR

1. Buku Paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII (Muhajir & Agus Gunawan) Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
2. Video tentang PJOK, slide PPT dan internet

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- Kegiatan Pendahuluan, Salam dan Doa , Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

Apersepsi

- Kegiatan Inti

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan passing bawah dengan melambungkan bola

qelas.id

permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. 3.2. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. 3.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain. 3.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Cara melakukannya: (a) Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan. (b) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping. (c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit. **Aktivitas pembelajaran 2** : passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola Cara melakukannya: (a) Melakukan passing atas yang dilambungkan teman (berpasangan/berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur. (b) Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan passing bergantian.

qelas.id

•	(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit. **Aktivitas pembelajaran 3** : Gerakan servis bawah berhadapan berpasangan Cara melakukannya: (1) Melakukan servis bawah berhadapan berpasangan dengan jarak ± 9 meter (melebar lapangan). (2) Pembelajaran dilakukan secara bergantian dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju-mundur. (3) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit. **Aktivitas pembelajaran 4** bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda) secara berkelompok. (1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terbentang di tengah-tengah. (2) Pemain yang menerima bola dari lawan harus mengoperkannya dulu ke teman seregu, yang kini boleh

qelas.id

	langsung mengembalikan ke lapangan lawan. (3) Sentuhan ganda merupakan cara pengoperan wajib. Menangkap dan melempar bola dihitung sebagai kesalahan, begitu pula passing atas langsung ke teman seregu atau ke lapangan lawan. (4) Kesalahan lain: bola menyentuh lantai atau tali. Pemain menginjak lapangan yang merupakan daerah lawan (melampaui garis tengah), atau menyentuh tali. (5) Lemparan pada awal permainan dan setelah lawan melakukan kesalahan, dilakukan dari sebelah luar garis belakang. (6) Lemparan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan. (7) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka (dengan selisih paling sedikit 2 angka dari lawan), itulah yang menang. (8) Dalam permainan ini teknik passing atas bisa dinilai dengan lebih kritis. Di samping gerak meraup (kedua jari kelingking berdekatan), gerak menolak bola

qelas.id

	dengan pelan atau menepuk juga dinilai sebagai kesalahan. (9) Lama permainan 10 - 15 menit. ● Kegiatan Penutup a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran. c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran. d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak bola voli.

qelas.id

	e) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.
E. METODE ● Pendekatan: Scientific ● Strategi: Cooperative Learning ● Teknik: Example Non Example ● Metode: Penugasan, pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi dan Ceramah.	**H. PENILAIAN** ● **Penilaian Sikap** Observasi selama kegiatan berlangsung ● **Penilaian Pengetahuan** menjawab pertanyaan tertulis/lisan ● **Penilaian Keterampilan**

qelas.id