

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**RPP PENELITIAN**

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMP YAYASAN ATIKAN SUNDA</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/semester</b>	<b>: VII / Ganjil</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2x40 menit (2JP)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 3</b>

**Standar Kompetensi**

7. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

Kompetensi Dasar

7.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran, dan menghormati lawan\*\*)

Indikator Pencapaian Kompetensi

Aspek Psikomotor

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan gerak dasar permainan bulutangkis (Lob bertahan) berkelompok dengan koordinasi yang baik

Aspek Kognitif

- Mengetahui bentuk-bentuk kombinasi latihan gerak dasar permainan bulutangkis bulutangkis (Lob bertahan) secara berkelompok

Aspek Afektif

- Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat :

- Mengetahui latihan variasi dan kombinasi latihan gerak dasar permainan bulutangkis (Lob bertahan) berkelompok dengan koordinasi yang baik.

Melalui proses mencoba, mengasosiasi dan mengkomunikasikan siswa dapat :

- Menemukan latihan variasi dan kombinasi latihan gerak dasar permainan bulutangkis (Lob bertahan) berkelompok dengan koordinasi yang baik.

**Karaktersiswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun( *diligence* )

Tanggungjawab( *responsibility*)

Ketelitian( *carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## **B. Materi Pembelajaran**

### Pembelajaran Keterampilan Bulutangkis

#### Fakta :

1. Sejarah perkembangan bulutangkis di Indonesia
2. Pertandingan bulutangkis baik langsung maupun melalui media elektronik
3. Melihat latihan teknik pada klub atau melalui media elektronik

#### Konsep :

1. Keterampilan dasar lob bertahan

#### Prinsip :

1. Sejarah permainan bulutangkis
2. Teknik pukulan
  - a. Lob Bertahan

Pukulan lob bertahan adalah pukulan dari atas kepala arah pukulannya melambung tinggi dan diarahkan ke bagian belakang lapangan permainan.

#### Prosedur :

1. Sikap badan, kaki, dan lengan pada saat pukulan lob bertahan
2. Melakukan pukulan lob bertahan dengan variasi dan kombinasi latihan gerak dasar berkelompok dengan koordinasi yang baik.

## **C. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik (scientific)
2. Model pembelajaran : Kooperatif

## **D. Media Pembelajaran**

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Raket
- Satelkok
- Pluit
- Stopwatch

- Buku teks dan buku referensi

### E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Setelah merivew hasil pencapaian kompetensi (KD) siswa melakukan latihan gerak dasar bulutangkis sebagai berikut :
  1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan gerak dasar permainan bulutangkis (lob bertahan) berkelompok dengan koordinasi yang baik.
  2. Bermain bulutangkis secara berkelompok untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.

Rincian Kegiatan	waktu
Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum pembelajaran dimulai, diawali dengan kegiatan berbaris, berdoa'a dan pengecekan kehadiran siswa</li> <li>2. Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan</li> <li>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>4. Meminta beberapa siswa mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan gerak dasar permainan bulutangkis (lob bertahan)</li> <li>5. Mengaitkan apa yang dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>6. Melakukan pemanasan               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa berbaris rapi, berdoa'a, presensi, apersepsi</li> <li>- Guru memberikan motivasi dan penjelasan</li> </ul> </li> </ol>	10 menit

<p>tujuan pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa melakukan pemanasan/ stretching yang dipimpin oleh temannya sendiri agar terbiasa, berani dan tidak malu untuk memimpin didepan. (guru mengawasi)</li> <li>- Guru membagi siswa dalam kelompok kecil dengan perbedaan kemampuan motorik.</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari dan membaca informasi tentang variasi keterampilan gerak dasar bulutangkis pukulan atas (lob bertahan) dari berbagai media cetak atau elektronik dan membuat catatan atau laporan</li> <li>- Guru memberikan tugas kepada setiap kelompok untuk melakukan kegiatan latihan memukul lob bertahan dengan bergerak dulu ke belakang yang memfokuskan gerakan ke arah kok, posisi memukul, ayunan raket ke belakang, ayunan raket ke depan, perkenaan raket dengan kok, gerakan lanjut, dan sikap akhir.</li> <li>- Siswa melakukan shadow lob kembali sebanyak 20 kali</li> <li>- Latihan menggunakan multi kok, sebelum memukul harus mundur terlebih dahulu. Kok di umpangkan dengan cara di lemparkan.</li> <li>- Guru memberikan tugas untuk melakukan</li> </ul>	<p>60 menit</p>
--	-----------------

<p>kegiatan latihan bermain setengah lapangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa secara berkelompok mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/ video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bulutangkis pukulan atas (lob bertahan)</li> <li>- Siswa mengamati tentang variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bulutangkis pukulan atas (lob bertahan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu siswa yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</li> </ul> <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap kelompok harus bertanya secara bergantian tentang variasi dan kombinasi dasar keterampilan bulutangkis pukulan atas (lob bertahan). Pertanyaan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana cara memegang raket yang benar?</li> <li>2. Bagaimana cara pukulan lob yang dilakukan?</li> </ol> </li> <li>- Siswa saling bertanya apa manfaat pembelajaran bulutangkis terhadap kesehatan</li> <li>- Siswa saling bertanya tentang otot-otot dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis</li> </ul>	
--	--

<p>- Siswa saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis</p> <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendiskusikan dan melakukan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis pukulan atas (lob bertahan) dan membuat kesimpulan hasil diskusi secara berkelompok</li> <li>- Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual siswa dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis pukulan atas (lob bertahan).</li> <li>- Melakukan erak dasar pukulan atas (lob bertahan) dengan menerapkan variasi dan kombinasi dan membuat hasil diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</li> <li>- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Meminta siswa menyimpulkan gerak dasar bulutangkis yang baik dan benar</li> </ul>	<p>10 menit</p>
---	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Mengingat materi pertemuan berikutnya</li> <li>- Berbaris dan berdoa menutup pembelajaran</li> </ul>	
---	--

#### **F. Sumber belajar**

- Buku teks
- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

#### **G. Penilaian**

Untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang proses pembelajaran yang dilakukan dan tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh siswa sehingga dapat diupayakan tindak lanjutnya serta untuk merangkum atau menata kembali bahan yang telah diajarkan atau dikuasai oleh siswa. Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran, adapun alat ukur yang digunakan adalah tes keterampilan lob bertahan.

Bandung, 5 September 2016

Menyetujui

Guru Mata Pelajaran

Peneliti

Ahmar Priatna, S. Pd

Anita Rahmawati

NUPTK.

NIM. 1205540

7733762664200022

Mengetahui

Kepala Sekolah SMP

Yayasan Atikan Sunda

H.Mahdar M.M. Pd

NIP. 195711161977031001