

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-		32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 1

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktikkan passing bawah untuk bertahan terhadap smes dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dengan menjatuhkan diri
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan lanjutan menjatuhkan diri yang baik dan benar
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Gerakan lanjutan menjatuhkan diri setelah bertahan terhadap smas
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Berlatih gerakan menjatuhkan diri b. Berlatih bertahan terhadap smas dan dilanjutkan gerakan berjalan ke depan dua langkah (dilakukan secara berpasangan) c. Berlatih bertahan terhadap smas dan dilanjutkan gerakan berjalan ke depan dengan merendahkan	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	tubuh sampai dengan menjatuhkan diri secara perlahan-lahan				
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:
NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 2

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktikkan passing bawah untuk bertahan terhadap smes dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dengan menjatuhkan diri
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan lanjutan menjatuhkan diri yang baik dan benar
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Gerakan lanjutan menjatuhkan diri setelah bertahan terhadap smas
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Komando 		
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none"> a. Berlatih gerakan menjatuhkan diri b. Drill bertahan terhadap smas dan dilanjutkan gerakan menjatuhkan diri ke depan (5 bola secara berturut-turut) c. Drill bertahan terhadap smas dan dilanjutkan gerakan menjatuhkan diri ke samping kanan (5 bola secara berturut-turut) d. Drill bertahan terhadap smas dan dilanjutkan gerakan menjatuhkan diri ke samping kiri (5 bola secara berturut-turut) 	80 menit	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung 	<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli Net Peluit Stop-watch 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab 		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 3

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktikkan passing bawah untuk bertahan terhadap smes dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dengan sliding
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan lanjutan sliding ke depan yang baik dan benar
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Gerakan lanjutan sliding ke depan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Berlatih gerakan sliding ke depan b. Secara berpasangan dan bergantian melakukan gerakan sliding ke depan setelah menerima bola yang dilempar pelan oleh pasangannya c. Secara berpasangan dan bergantian melakukan gerakan sliding ke depan setelah menerima bola yang dsmas	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	pelan oleh pasangannya				
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 4

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktikkan passing bawah untuk bertahan terhadap smes dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dengan sliding
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan lanjutan sliding ke samping yang baik dan benar
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Gerakan lanjutan sliding ke samping kanan dan samping kiri
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Komando 		
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none"> a. Berlatih gerakan sliding ke samping kanan dan samping kiri b. Secara berpasangan dan bergantian melakukan gerakan sliding ke samping kanan dan kiri setelah menerima bola yang dilempar pelan oleh pasangannya c. Secara berpasangan dan bergantian melakukan gerakan sliding ke samping kanan dan kiri setelah menerima bola yang dsmas pelan oleh pasangannya 	80 menit	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung 	<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli Net Peluit Stop-watch 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab 		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 5

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktikkan passing bawah untuk bertahan terhadap smes dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dengan rolling
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan lanjutan rolling ke samping kanan dan kiri yang baik dan benar
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Gerakan lanjutan rolling ke samping kanan dan kiri
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Berlatih gerakan rolling ke samping kanan dan samping kiri b. Secara berpasangan dan bergantian melakukan gerakan rolling ke samping kanan dan kiri setelah menerima bola yang dilempar pelan oleh pasangannya c. Secara berpasangan	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	dan bergantian melakukan gerakan rolling ke samping kanan dan kiri setelah menerima bola yang dsmas pelan oleh pasangannya				
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 6

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktikkan passing bawah untuk bertahan terhadap smes dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dengan rolling
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan lanjutan rolling ke samping kanan dan kiri yang baik dan benar

7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Gerakan lanjutan rolling ke samping kanan dan kiri
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Komando 		
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none"> a. Drill bertahan terhadap smas dari posisi 6 bergerak ke arah posisi 4, setelah bertahan terhadap smas dilanjutkan rolling ke arah samping kiri b. Drill bertahan terhadap smas dari posisi 6 bergerak ke arah posisi 2, setelah bertahan terhadap smas dilanjutkan rolling ke arah samping kanan c. Drill bertahan terhadap smas dan dilanjutkan gerakan rolling dengan arah yang tidak ditentukan 	80 menit	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung 	<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli Net Peluit Stop-watch 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab 		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 7

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan passing atas untuk terima service tenis
6. Indikator Ketercapaian : Keberhasilan mahasiswa dalam mempasing atas bola service tenis
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Passing atas terima service tenis
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Mahasiswa mempasing atas bola yang dismas pelan setinggi kepala (dilakukan secara berpasangan dengan jarak kira-kira 5 meter b. Mahasiswa mempasing atas bola yang dismas agak	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	<p>keras setinggi kepala (dilakukan secara berpasangan dengan jarak kira-kira 6 meter</p> <p>c. Mahasiswa memasing atas bola yang dipukul dengan top spin dari seberang net di garis serang</p>				
PENUTUP	<p>a. Pendinginan</p> <p>b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan</p> <p>c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik</p>	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 8

- | | |
|---|--|
| 1. Fakultas/Program Studi | : FIK/PKO |
| 2. Mata Kuliah/Kode | : PBV 203 |
| 3. SKS | : Praktik 2 SKS |
| 4. Semester dan Waktu | : Sem. IV Waktu 100 menit |
| 5. Kompetensi Dasar
untuk terima service tenis | : Mahasiswa mampu mempraktekkan passing atas |

6. Indikator Ketercapaian : Keberhasilan mahasiswa dalam memasing atas bola service tenis
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Passing atas terima service tenis
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Mahasiswa dari posisi 6 memasing atas bola yang dipukul dengan top spin dari seberang net di garis serang b. Mahasiswa dari posisi 6 memasing atas bola yang diservice tenis dari belakang garis belakang (arah bola ke sekitar posisi dua) c. Sama pada point 2 akan tetapi tempat pasing dari posisi 5	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 9

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull depan
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull depan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Umpan smas pull depan dengan pasing atas dari posisi 3, bola dilempar ke pengumpan oleh teman yang lain dengan menggunakan pasing atas dari posisi 5 b. Umpan smas pull depan dengan pasing atas dari posisi 3, bola dilempar sendiri ke pengumpan dengan pasing atas	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan	10 menit	Ceramah		

	b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik		Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-		32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 10

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull belakang
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull belakang
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi	10 menit	Ceramah		

	c. Pemanasan		Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Umpan smas pull belakang dengan pasing atas dari posisi 3, bola dilempar ke pengumpan oleh teman yang lain dengan menggunakan pasing atas dari posisi 5 b. Umpan smas pull belakang dengan pasing atas dari posisi 3, bola dilempar sendiri ke pengumpan dengan pasing atas	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-		32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 11

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull depan dan pull belakang secara berurutan
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull depan dan pull belakang secara berurutan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	Posisi 2, 3 dan 4 diisi oleh beberapa mahasiswa: <ul style="list-style-type: none"> • apabila posisi 4 resive service maka posisi 3 smas pull depan • apabila posisi 3 resive service maka posisi 2 smas pull belakng 	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:
NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 12

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull straight depan
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull straight depan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Umpan smas pull straight depan dengan passing atas dari posisi 3, bola dilempar ke pengumpan oleh teman yang lain dengan menggunakan passing atas dari posisi 5 b. Umpan smas pull straight depan dengan passing atas dari posisi 3, bola	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	dilempar sendiri ke pengumpan dengan pasing atas				
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN				
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA				
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI				
				Maret 2010	
	Semester IV		-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 13

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull straight depan
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull straight depan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
---------	-----------------	----------------	--------	-------	-----------

PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Umpan smas pull straight depan dengan passing atas dari posisi 3, receiver berada di posisi 5 b. Seperti pada point a akan tetapi smaser dari posisi 4 c. Smas pull straight depan dari posisi 4 lalu turun menuju posisi 3 dan melakukan smas pool straight depan	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:
NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
		Maret 2010	

	Semester IV	-	32 X Pertemuan
--	--------------------	---	-----------------------

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 14

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull straight belakang
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull straight belakang
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Umpan smas pull straight belakang dengan passing atas dari posisi 3, bola dilempar ke pengumpan oleh teman yang lain dengan menggunakan passing atas dari posisi 6 b. Umpan smas pull straight belakang dengan passing atas dari posisi 3, bola dilempar sendiri ke pengumpan dengan passing atas	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK					

LANJUT					
--------	--	--	--	--	--

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 15

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan pull straight depan dan belakang secara berurutan
6. Indikator Ketercapaian : Ketepatan timing dengan smaser
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan pull straight depan dan belakang secara berurutan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Pengumpan dari posisi 3 mengumpan smas pull straight depan dan belakang, smaser berada dari posisi 3	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	b. Sama seperti pada poin a akan tetapi smas dimulai dari smas pull straight belakang baru pull straight depan Resiver berada di posisi 6, pada set pertama bola langsung dipasing atas oleh resiver, pada set ke dua bola diresive pakai pasing bawah				
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-		32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 16

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan bola dengan loncat
6. Indikator Ketercapaian : Kejegan dan kualitas hasil umpanan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan bola semi dan umpan bola open depan dengan loncat
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan 	10 menit	<p>Ceramah</p> <p>Komando</p>		
PENYAJIAN (INTI)	<ol style="list-style-type: none"> a. Dari posisi 3 set upper mengumpan bola semi depan disertai gerakan dengan loncat b. Dari posisi 3 set upper mengumpan bola open depan disertai gerakan dengan loncat c. Kombinasi dari keduanya yang dilakukan secara berurutan Resiver dari posisi 6 	80 menit	<p>Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung</p>	<p>Bolavoli Net Peluit Stopwatch</p>	
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik 	10 menit	<p>Ceramah Tanya jawab</p>		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 17

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan bola dengan loncat
6. Indikator Ketercapaian : Keajegan dan kualitas hasil umpanan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan bola semi dan umpan bola open belakang dengan loncat
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Dari posisi 3 set upper mengumpan bola semi belakang disertai gerakan dengan loncat b. Dari posisi 3 set upper mengumpan bola open belakang	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	<p>disertai gerakan dengan loncat</p> <p>c. Kombinasi dari keduanya dan dilakukan secara berurutan</p> <p>Resiver dari posisi 6</p>				
PENUTUP	<p>a. Pendinginan</p> <p>b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan</p> <p>c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik</p>	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 18

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Fakultas/Program Studi | : FIK/PKO |
| 2. Mata Kuliah/Kode | : PBV 203 |
| 3. SKS | : Praktik 2 SKS |
| 4. Semester dan Waktu | : Sem. IV Waktu 100 menit |
| 5. Kompetensi Dasar | : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan bola dengan loncat |
| 6. Indikator Ketercapaian | : Keajegan dan kualitas hasil umpanan |

7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan bola semi dan umpan bola open belakang dengan loncat
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Mengumpan dengan loncat smas semi depan dan open depan diawali dengan gerakan berlari dari posisi 2 b. Mengumpan dengan loncat smas semi belakang dan open depan diawali dengan gerakan berlari dari posisi 3	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI			
		Maret 2010	
Semester IV	-		32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 19

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan umpan bola dari belakang garis serang
6. Indikator Ketercapaian : Keajegan dan kualitas hasil umpanan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Umpan bola open depan dari belakang garis serang
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Dari posisi 6 berusaha mengumpan bola open depan ke posisi 4 b. Dari posisi 1 berusaha mengumpan bola semi depan ke posisi 3 c. Dari posisi 6 berusaha mengumpan bola open ke posisi 2 d. Dari posisi 5 berusaha mengumpan bola semi depan ke posisi 3	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi	10 menit	Ceramah Tanya jawab		

	c. perkuliahan Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik				
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-		32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 21

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan smes pull straight depan
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan teknik dan timing pemukulan bola
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Smes pull straight depan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Dari posisi 4 melakukan smas pull	80 menit	Demonstrasi Komando	Bolavoli Net	

	straight depan, meloncati satu penghalang lalu dilanjutkan satu kali langkah panjang dan smas, bola diumpan dengan cara dilempar oleh driller b. Dari posisi 4 satu kali langkah panjang langsung meloncat dan memukul bola pull straight depan		Evaluasi scr langsung	Peluit Stop- watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV		-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 22

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO

2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
 3. SKS : Praktik 2 SKS
 4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
 5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan smes pull straight belakang
 6. Indikator Ketercapaian : Gerakan teknik dan timing pemukulan bola
 7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Smes pull straight belakang
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Dari posisi 2 melakukan smas pull straight belakang, meloncati satu penghalang lalu silanjutkan satu kali langkah panjang dan smas, bola diumpan dengan cara dilempar oleh driller b. Dari posisi 2 satu kali langkah panjang langsung meloncat dan memukul bola pull straight depan c. Dari posisi 3 melakukan smas bola pull straight belakang	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 23

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan smas double pump
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan teknik dan timing pemukulan bola
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Smes bola double pump semi depan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Berlatih gerakan dasar smas double pump b. Dari posisi 3 melakukan satu kali langkah panjang meloncati penghalang	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	dilanjutkan melakukan satu kali lagi pump (dengan putaran kecil pada lengan) baru melakukan ayunan lagi dan smas double pump semi depan Bola dilempar oleh pengedrill				
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
Semester IV	-	32 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 24

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Fakultas/Program Studi | : FIK/PKO |
| 2. Mata Kuliah/Kode | : PBV 203 |
| 3. SKS | : Praktik 2 SKS |
| 4. Semester dan Waktu | : Sem. IV Waktu 100 menit |
| 5. Kompetensi Dasar | : Mahasiswa mampu mempraktekkan smas double pump |
| 6. Indikator Ketercapaian | : Gerakan teknik dan timing pemukulan bola |

7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Smes bola semi double pump belakang
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	a. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa b. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi c. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	a. Dari posisi 2 melakukan satu kali langkah panjang meloncati penghalang dilanjutkan melakukan satu kali lagi pump (dengan putaran kecil pada lengan) baru melakukan ayunan lagi dan smas double pump semi belakang. Bola dilempar oleh pengedril. b. Smas bola double pump dari posisi 2 dengan menggunakan set upper atau pengumpan	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	
PENUTUP	a. Pendinginan b. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan c. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:
NIP.

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP KETERAMPILAN LANJUTAN BOLAVOLI		
			Maret 2010
	Semester IV	-	32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) 25

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : PBV 203
3. SKS : Praktik 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Sem. IV Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu mempraktekkan smas double pump
6. Indikator Ketercapaian : Gerakan teknik dan timing pemukulan bola
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Smes bola semi double pump belakang
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi
PENDAHULUAN	d. Membariskan Berdoa Presensi mahasiswa e. Penjelasan materi secara singkat dan apersepsi f. Pemanasan	10 menit	Ceramah Komando		
PENYAJIAN (INTI)	c. Dari posisi 2 melakukan satu kali langkah panjang meloncati penghalang dilanjutkan melakukan satu kali lagi pump (dengan putaran kecil pada lengan) baru melakukan ayunan lagi dan smas double	80 menit	Demonstrasi Komando Evaluasi scr langsung	Bolavoli Net Peluit Stop-watch	

	<p>pump semi belakang. Bola dilempar oleh pengedril.</p> <p>d. Smas bola double pump dari posisi 2 dengan menggunakan set upper atau pengumpan</p>				
PENUTUP	<p>d. Pendinginan</p> <p>e. Membariskan dan memberikan kesimpulan evaluasi perkuliahan</p> <p>f. Berdoa dan membubarkan perkuliahan praktik</p>	10 menit	Ceramah Tanya jawab		
TINDAK LANJUT					

9. Evaluasi

Referensi

Dosen

Nama:

NIP.