

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Guru : Sri Hawati, S.Pd
 Sekolah : SMP Negeri 5 Metro
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
 Kelas/Semester : VII/ Ganjil
 Standar Kompetensi : Mempraktekkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 Kompetensi Dasar : Mempraktekkan teknik dasar gerak guling depan guling belakang serta nilai kedisiplinan, keberanian, sportifitas dan tanggung jawab.
 Indikator : - Melakukan teknik dasar guling depan
 - Melakukan taknik dasar guling belakan
 Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan guling depan dengan teknik yang benar dari posisi jongkok dan berdiri.
2. Siswa dapat melakukan guling belakang dengan teknik yang benar dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau perorangan.

B. Materi Pembelajaran

Senam lantai/uji diri :

- Melakukan roll depan dari posisi jongkok
- Melakukan roll depan dari posisi berdiri
- Melakukan roll belakang
- Melakukan roll depan dengan berpasangan

C. Metode Pembelajaran

1. Inclusive (cakupan)
2. Demonstrasi/ceramah
3. Part and whole (timbang balik)

Langkah-langkah


- Berbaris
- Berdo'a
- Apersepsi

Sumber pembelajaran

- Buku referensi kelas VII
- Buku Panduan Mengajar Erlangga Kelas VII

Alat

- Matras

| No | Gambar | Waktu | Keterangan Gambar |
|----|--|-------|--|
| 1. | Pemanasan  | 5" | Berbaris melakukan gerakan mengoper bola kepada teman dengan cara melewati kedua selang kali bagian dalam dengan cara memberikan dengan posisi menunduk selanjutnya berbalik arah, begitu sebaliknya bergantian. |