

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Guru : Sri Hawati, S.Pd
Sekolah : SMP Negeri 5 Metro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kelas/Semester : VII/ Ganjil
Standar Kompetensi : Mengembangkan berbagai gerak dasar dalam bermain olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik, toleransi, percaya diri, keberanian sportifitas dan menjaga keselamatan diri, dan kebugaran jasmani dan bersedia berbagai tempat.
Indikator : Melakukan teknik dasar
- Memegang peluru
- Meletakkan peluru
- Mengolakkan peluru
- Gerak ikutan
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar memegang peluru.
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar meletakkan peluru
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar menolakkan peluru.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar gerak ikutan.

Materi Pembelajaran

Nomor atletik : tolak peluru

- Teknik dasar memegang peluru.
- Teknik dasar meletakkan peluru
- Teknik dasar menolakkan peluru.
- Teknik dasar ikutan

Metode Pembelajaran

1. Inclusive (cakupan)
2. Demonstrasi/ceramah
3. Respprocal (timbang balik)

Langkah-langkah :

- Berbaris
- Berdoa
- Apersepsi

Sumber Pembelajaran

- Buku referensi sekolah
- Buku panduan belajar Erlangga Kelas 7.

Alat : Modifikasi :

- Lapangan
- Bola berimbang-imbai
- Tali rafia
- Peluit