

## 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 : Mempraktikkan teknik dasar bermain dan 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, kebugaran jasmani dan bersedia berbagi tempat.  
Indikator : Melakukan tehnik dasar memegang raket  
- Awalan.  
- Menolak/tolakan  
- Sikap badan  
- Mendarat  
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tehnik dasar awalan.
2. Siswa dapat melakukan tehnik dasar menolak/tolakan
3. Siswa dapat melakukan tehnik dasar sikap badan
4. Siswa dapat melakukan tehnik dasar mendarat

### B. Materi Pembelajaran

Lompat jauh gaya jongkok :

- Teknik dasar awalan.
- Teknik dasar menolak/tolakan
- Teknik dasar sikap badan
- Teknik dasar mendarat

### C. Metode Pembelajaran

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

Langkah-langkah

- Berbaris
- Berdo'a
- Apersepsi

Sumber pembelajaran

- Buku Panduan Mengajar Erlangga Kelas VII
- Buku referensi sekolah

Alat

- Simpai
- Kardus
- Bola