

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 berbagai teknik dasar bermain dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar salah satu bermain dan olahraga bola kecil beregu berpasangan dan perorangan, serta nilai kerja sama, kejujuran, sportifitas dan menghormati lawan**).
 Indikator :
 - Melakukan tehnik dasar memegang raket
 - Melakukan tehnik dasar pukulan forehand dan back hand.
 - Bermain dengan peraturan yang sederhana dengan modifikasi yang disesuaikan.
 Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tehnik dasar memegang raket.
2. Siswa dapat melakukan tehnik dasar mengangkat raket untuk pukulan forehand dan back hand.
3. Siswa dapat bermain bulu tangkis dengan modifikasi yang disesuaikan.

B. Materi Pembelajaran

Bermain bulu tangkis :

- Teknik dasar memegang raket untuk pukulan forehand dan back hand.
- Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang sederhana dengan modifikasi yang disesuaikan.

C. Metode Pembelajaran


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

Langkah-langkah

- Berbaris
- Berdo'a
- Apersepsi

Sumber pembelajaran/sarana

- Ruang terbuka
- Suttle cock/yang dimodifikasi
- Raket yang dimodifikasi (piring-piring plastik)
- Net/tali rapia untuk dimodifikasi
- Buku Panduan Mengajar Erlangga Kelas VII

No	Gambar	Waktu	Keterangan Gambar
1.	Pemanasan 	5"	- berbaris menjadi 4 sap. Melakukan tehnik dasar forehand, memukuluttle cock/modifikasi diarahkan ke depan/di masukkan ke keranjang