

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 : Mengembangkan berbagai gerak dasar di dalam bermain olahraga beregu.
Kompetensi Dasar : mempraktikkan gerak dasar bermain olahraga beregu dengan tepat dan benar serta dapat membentuk kebugaran jasmani, bersosialisasi, toleransi dan percaya diri, bersedia berbagai tempat.
Indikator :

- Melakukan operan setinggi dada (*chas pass*).
- Melakukan operan melewati atas kepala (*head at pass*).
- Melakukan operan dengan satu tangan kiri dan kanan.
- Melakukan operan dengan bola pantul dengan posisi kaki maju selangkah dengan berpasangan (*vendrick*).
- Bermain basket dengan aturan yang sederhana dengan modifikasi yang disesuaikan.

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi gerak dasar mengoper setinggi dada (*chas pass*).
2. Siswa dapat melakukan variasi gerak.
3. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi operan dengan satu tangan.
4. Siswa dapat melakukan variasi mendribble bola.
5. Siswa dapat bermain dengan peraturan yang sederhana dengan modifikasi yang disesuaikan.

B. Materi Pembelajaran

Bermain basket :

- Variasi gerak dasar mengoper bola setinggi dada (*chas pass*).
- Variasi gerak dasar mengoper bola di atas kepala (*head at pass*).
- Variasi gerak dasar mengoper bola dengan satu tangan.
- Variasi gerak dasar mendribble bola.
- Bermain dengan peraturan yang sederhana dengan modifikasi yang disesuaikan

C. Metode Pembelajaran

1. Inclusive (cakupan, demonstrasi, part and whole (timbal balik)).
2. Langkah-langkah
 - Berbaris
 - Berdo'a
 - Apersepsi
3. Sumber pembelajaran
 - a. Buku Referensi kelas VII Roji
 - b. Buku Panduan Mengajar Erlangga Kelas VII
4. Alat
 - Bola
 - Keranjang
 - Stopwatch
 - Peluit