

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
Materi Pokok : 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, kebugaran jasmani dan bersedia berbagi tempat.
Indikator : Melakukan teknik dasar
- Memegang cakram.
- Meletakkan cakram
- Melepas cakram
- Gerak ikutan
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tehnik dasar memegang cakram.
2. Siswa dapat melakukan tehnik dasar meletakkan cakram
3. Siswa dapat melakukan tehnik dasar melepas cakram
4. Siswa dapat melakukan tehnik dasar gerak ikutan

Materi Pembelajaran

- No atletis : Lempar cakram :
- Tehnik dasar memegang cakram.
 - Tehnik dasar melempar cakram
 - Tehnik dasar gerakan ikutan

Metode Pembelajaran

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

Langkah-langkah

- Berbaris
- Berdo'a
- Apersepsi

Sumber pembelajaran

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

Alat

- Bola berummai-umbai /
- Tali rapih
- Peluit
- Piring plastik.