

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 RENGAT
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani
Kelas/Semester : VII/
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil
Sub Materi : Gerakan Spesifik Permainan Tenis Meja
Alokasi Waktu : 2 X 5 Menit

A. Kompetensi Dasar

- 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar permainan tenis meja
- 2 Menjelaskan teknik memegang bet, posisi berdiri/stance, gerak kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand dan smash dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Internet, Buku referensi DLL

C. Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan 2 menit	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik pukulan forehand</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.□ Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti 6 menit	<ul style="list-style-type: none">□ Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik pukulan forehand dalam permainan tenis meja</i>, yang telah disampaikan oleh guru.□ Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa□ Literasi materi yang telah diberikan.
Kegiatan Penutup 2 menit	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik pukulan forehand dalam Permainan tenis meja</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

D. Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SMP NEGERI 1 RENGAT

MANGASTI, S.Pd
19631218198021001

Rengat, Januari 2022
Guru Mata Pelajaran
PJOK


VERI ARIFA, S.Pd