

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**Sekolah** : SMP Negeri 2 Kotanopan  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas / Semester** : VII / 1 ( Ganjil )  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit

Kompetensi Dasar	Standar Kompetensi
4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat melakukan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand
2. Siswa dapat melakukan pukulan forehand dan backhand,
3. Siswa dapat melakukan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand pada permainan tenis meja.

Karakter Siswa yang diharapkan	Metode Pembelajaran	Media / Sumber Belajar
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Disiplin ( Discipline)</li> <li>➤ Tekun ( Diligence )</li> <li>➤ Tanggung Jawab ( Responsibility)</li> <li>➤ Ketelitian ( Carefulness )</li> <li>➤ Kerjasama ( Cooperation )</li> <li>➤ Toleransi ( Tolerance )</li> <li>➤ Percaya diri ( Confidence )</li> <li>➤ Keberanian ( Bravery )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ceramah</li> <li>➤ Demonstrasi</li> <li>➤ Praktek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Buku Penjaskes kelas 2</li> <li>➤ Pluit</li> <li>➤ Raket/Bet permainan tenis meja</li> <li>➤ Lapangan permainan tenis meja</li> </ul>

### MATERI AJAR ( MATERI POKOK )

- Permainan Tennis Meja
- 

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan / Sintaks	Deskripsi Kegiatan	Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<b>Apresepsi / Motivasi</b> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Memeriksa kehadiran peserta didik 3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik mengawali	<b>2 Menit</b>

	<p>kegiatan pembelajaran.</p> <p>4. Mengecek siswa yang tidak memakai seragam olahraga</p> <p>5. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti</p> <p>6. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / pelajari</p>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat melakukan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand</li> <li>• Siswa dapat melakukan pukulan forehand dan backhand</li> <li>• Siswa dapat melakukan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand pada permainan tenis meja</li> <li>• Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran</li> <li>• Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan dilapangan</li> </ul> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand tempat</li> <li>• melakukan pukulan forehand dan backhand</li> <li>• melakukan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand pada permainan tenis meja</li> <li>• bermain dengan praturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya-jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa</li> <li>• Guru bersama-sama siswa menyimpulkan manfaat dari aktivitas olahraga yang telah mereka lakukan</li> </ul>	<b>10 Menit</b>
<b>Penutup</b>	<p>Dalam kegiatan akhir, guru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dikumpulkan dan mendengarkan penjelasan guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan</li> <li>• Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan</li> </ul>	<b>2 Menit</b>

## PENILAIAN

- Penilaian dilakukan pada saat proses dan sesudah pembelajaran
- Penilaian Pengetahuan dilakukan dengan memberikan Tugas
- Penilaian Keterampilan dilakukan dengan berupa gerakan memegang bat, pukulan forehand dan backhand serta posisi badan saat melakukan gerakan

**Mengetahui**  
Kepala SMP Negeri 2 Kotanopan

**Kotanopan, 16 Juli 2021**  
Guru Mata Pelajaran

**SITI HADIJAH S.Pd**  
NIP. 19611231 200701 2 006

**AKHMAT FAUSI, S.Pd**  
NIP. 19860214 201001 1 014