



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**KELAS VII ( TUJUH ) SEMESTER 1 ( GANJIL )**

**Disusun Oleh :**

**ADE TAHTAJANI, M.Pd.**  
NIP. 196501011987031017



**UPT SATUAN PENDIDIKAN SMP NEGERI 12 KOTA TANGERANG**  
**TAHUN 2021**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 12 Kota Tangerang
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VII / 1
Tema	: Permainan Bola Besar
Sub Tema	: Gerak Spesifik Permainan Bola Basket
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 3 x Pertemuan

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan gerak spesifik permainan bola basket yang baik, serta menunjukkan kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan memeriksa kebersihan kelas, berdoa bersama, dan absensi
- Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau salah seorang peserta didik
- Guru memberikan informasi tentang tujuan pembelajaran yang akan dicapai

#### 2. Kegiatan Inti

##### Mengamati

- Membaca informasi tentang gerak spesifik permainan bola basket ( melempar, menangkap, dan menggiring bola )
- Mencari informasi tentang gerak spesifik permainan bola basket ( melempar, menangkap, dan menggiring bola ) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik
- Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak spesifik permainan bola basket ( melempar, menangkap, dan menggiring bola ) dan membuat catatan hasil pengamatan.

##### Menanya

- Mempertanyakan tentang berbagai gerak spesifik permainan bola basket ( melempar, menangkap, dan menggiring bola )
- Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan

### Mengeksplorasi

- a. Melakukan gerakan melempar, menangkap, dan menggiring bola dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- b. Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.
- c. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak spesifik permainan bola basket (melempar, menangkap, dan menggiring bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- d. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak spesifik permainan bola basket (melempar, menangkap, dan menggiring bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- e. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang variasi gerak spesifik permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

### Mengasosiasi

- a. Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- b. Menemukan pola gerak spesifik permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual

### Mengkomunikasikan

- a. Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring bola yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
- b. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- c. Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- d. Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- e. Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- f. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- g. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- h. Memaparkan keterampilan gerak spesifik permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

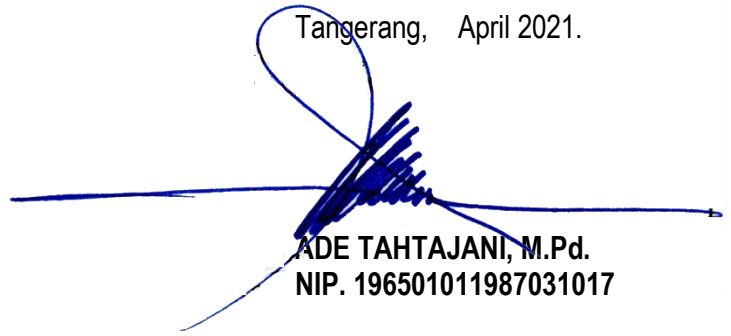
## 3. Kegiatan Penutup

- a. Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari
- b. Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- c. Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang

## **E. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

1. **Penilaian Sikap** ( terlampir )
2. **Penilaian Pengetahuan** ( terlampir )
3. **Penilaian Keterampilan** ( terlampir )

Tangerang, April 2021.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop at the top and several horizontal strokes below it, crossing the text below.

**ADE TAHTAJANI, M.Pd.**  
**NIP. 196501011987031017**