

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Materi Pokok: Aktivitas Atletik

Sub Materi Pokok: Lompat Jauh

KELAS XI SEMESTER 1



SMA ALFA CENTAURI
To Be The Finest School

Penyusun

Yusuf Supriatna Ramdhani, S.Pd

SMAS ALFA CENTAURI
2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMA ALFA CENTAURI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Atletik
Sub Materi Pokok	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 3x 45 Menit (1x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

KI 1	KI 2
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
KI-3	KI-4
Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD Pengetahuan	No	KD Keterampilan
3.3	Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	4.3	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *

No	IPK Pengetahuan	No	IPK Keterampilan
3.3.1	Menganalisis informasi berkaitan dengan teknik lompat jauh gaya menggantung (awalan, tolakan, sikap tubuh ketika melayang, dan pendaratan) serta kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>).	4.3.1	Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh ketika melayang di udara dan sikap tubuh saat mendarat lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>).

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan diskusi menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning, peserta didik mampu Menganalisis informasi berkaitan dengan teknik lompat jauh gaya menggantung (awalan, tolakan, sikap tubuh ketika melayang, dan pendaratan) serta kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (*hang style*) dengan benar. Serta dalam kegiatan penugasan gerak, peserta didik mendemonstrasikan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh ketika melayang di udara dan sikap tubuh saat mendarat lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), dengan membuat video praktik teknik tahapan gerak dipelajarinya.

D. Materi Pembelajaran

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita lakukan efektif, efisien dan bermanfaat kita perlu mempelajarinya dengan baik dan benar. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan.

Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*).

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : *Problem Based Learning*
3. Metode : Diskusi dan Penugasan

F. Alat dan Media

1. Alat:

- a. Komputer (PC)/*Laptop*
- b. Zoom/Google Meet

Dalam *video conference* terdapat *room* utama kemudian ketika peserta didik harus dibagi ke dalam kelompok kecil, maka *room* utama terbagi menjadi beberapa *room* disebut proses *breakout room*.

2. Media:

- a. LMS Canvas Alfa Centauri *Instructure*

Dalam LMS Canvas Alfa Centauri *Instructure*, Peserta didik dapat melakukan hal berikut:

- Mengisi daftar hadir
 - Mengakses materi ajar
 - Mengakses LKPD
 - Mengakses video pembelajaran
 - Mengakses rekaman Zoom/Gmeet untuk mengulas materi
- b. PPT dan atau Nearpod
 - c. Video Pembelajaran
 - d. Lapangan atau halaman rumah

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Guru memastikan siswa sudah mengisi daftar hadir dengan cara merespons kehadiran yang telah disediakan di LMS Canvas https://alfacentauri.instructure.com/ 3. Peserta didik dirangsang dengan video lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>). Kemudian guru bertanya kepada peserta didik “apa yang kalian amati pada video tersebut?”. Video dapat diakses pada link berikut https://www.youtube.com/watch?v=fwEZQTXUvHc 4. <i>Me-review</i> pembelajaran sebelumnya yaitu materi permainan sepakbola dan mengaitkan dengan materi yang akan dibahas, yaitu materi lompat jauh gaya menggantung. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran, memberi motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi lompat jauh gaya menggantung. Salah satunya mengutarakan dengan mengetahui dan terampil dalam tahapan gerak lompat jauh gaya menggantung, peserta didik dapat mengaplikasikan aktifitas gerak lompat jauh gaya menggantung sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan tubuh. 6. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, yaitu tahapan gerak lompat jauh gaya menggantung. Menjelaskan kompetensi yang akan dicapai, yaitu menganalisis informasi berkaitan dengan teknik lompat jauh gaya menggantung (awalan, tolakan, sikap tubuh ketika melayang, dan pendaratan) serta kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>), serta mendemonstrasikan variasi dan kombinasi teknik gerakan yang telah dipelajarinya. Kemudian menyebutkan pembelajaran berbasis masalah sebagai model pembelajarannya dengan metode diskusi. 	
Kegiatan Inti (70 Menit)	
<p>Orientasi peserta didik terhadap masalah</p>	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>) dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melihat Menayangkan gambar/foto/video yang relevan pada Nearpod ➤ Mengamati Pemberian contoh-contoh materi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>) untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb ➤ Membaca Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket, modul, dan atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>). ➤ Mendengar dan Menyimak Pemberian materi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>) oleh guru.

Mengorganisasikan peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan dipecah menggunakan fitur <i>Breakout Room Zoom</i> ➤ Membantu peserta didik membaca masalah ➤ Kemudian peserta didik mencoba untuk membuat hipotesis atas masalah yang ditemukan tersebut
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	Guru mendorong peserta didik untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dan membagikan ide mereka sendiri untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah.
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Presentasi hasil pencarian data kemudian peserta didik lain memberi argumen terhadap jawaban pemecahan masalah. Satu kelompok mempresentasikan satu pertanyaan dalam forum diskusi, dan kelompok lainnya menanggapi, dengan bertanya/berkomentar/menguatkan pendapat.
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru meminta peserta didik untuk merekonstruksi pemikiran dan aktivitas yang telah dilakukan selama proses kegiatan belajarnya. ➤ Guru dan peserta didik menganalisis dan mengevaluasi terhadap pemecahan masalah yang dipresentasikan setiap kelompok.
Kegiatan Penutup (10 Menit)	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Meninjau kembali Guru mengajukan sejumlah pertanyaan yang mengarah pada kesimpulan materi pelajaran atau konsep yang dipelajari. ➤ Mengevaluasi Guru memberikan <i>quiz</i> singkat mengenai teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>) menggunakan aplikasi Nearpod ➤ Guru menugaskan peserta didik untuk membuat video praktik teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>) dengan batas pengumpulan pada pertemuan selanjutnya. ➤ Guru mengucapkan salam 	

H. Sumber Belajar:

- LMS Canvas SMA Alfa Centauri: <https://alfacentauri.instructure.com/>
- LKPD
- Internet
- Buku penunjang: Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga

I. Penilaian Hasil Belajar (Lampiran)

No	Aspek	No IPK	IPK	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	3.3.1	Menganalisis informasi berkaitan dengan teknik lompat jauh gaya menggantung (awalan, tolakan, sikap tubuh ketika melayang, dan pendaratan) serta kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>).	Tes tulis pada LMS Canvas Alfa Centauri	Essay
2	Keterampilan	4.3.1	Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh ketika melayang di udara dan sikap tubuh saat mendarat lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>).	Produk berupa video demonstrasi variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh ketika melayang di udara dan sikap tubuh saat mendarat lompat jauh gaya menggantung (<i>hang style</i>).	Rubrik Penilaian

3	Sikap	2.3.1	Peserta didik menunjukkan perilaku kerja sama, santun, toleran, responsif dan proaktif serta bijaksana sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.	Penilaian teman sejawat	Lembar Observasi
---	-------	-------	--	-------------------------	------------------

J. Program Remedial dan Pengayaan

1. Program Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial:

Format Program Pembelajaran Remedial

Nama Sekolah : SMA Alfa Centauri
Mata Pelajaran :
Kelas :

No	Siswa	Target		Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI	KD						Awal	Remedial	
1											
2											
3											
4											
5											
dst.											
Keterangan Orang Tua Siswa:											

2. Program Pengayaan

Program pengayaan diberikan/ditawarkan kepada siswa yang mendapatkan nilai di atas 75 sebagai bentuk pendalaman terhadap materi yang diberikan. Berikut contoh format program pengayaan:

Format Program Pembelajaran Pengayaan

Nama Sekolah : SMA Alfa Centauri
Mata Pelajaran :
Kelas :
Tes/Ulangan Ke :
Tanggal Tes/Ulangan :
Materi :
KD/ Indikator :
KKM :

No	Nama	Nilai Tes/UH	Bentuk Pengayaan	Keterangan
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Mengetahui
Kepala Sekolah



Agus Rustandi, M.Si

Bandung, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran



Yusuf Supriatna Ramdhani, S.Pd