

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN GERAK SPESIFIK
LOMPAT JAUH**



NANIK BHIRAWATI,S.Pd.,M.Pd

NIP. 19710101 199512 2 006

**PEMERINTAH KABUPATEN BLITAR
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP NEGERI 2 GANDUSARI
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: UPT SMP NEGERI 2 GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / I
Mata Pelajaran	: PJOK
Tema	: Aktivitas pengembangan variasi dan kombinasi gerak
Sub Tema	: Penguasaan pengetahuan dan praktik variasi dan kombinasi gerak spesifik pada Atletik (Lompat Jauh Gaya menggantung)
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Tujuan pembelajaran

1. Setelah mengamati role model guru atau teman, peserta didik dapat mengidentifikasi gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung,
2. Dengan berdiskusi peserta didik mampu menjelaskan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung,
3. Dengan berdiskusi peserta didik dapat mengurutkan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung
4. Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung
5. Dengan mengamati contoh, peserta didik dapat melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung, koordinasi yang baik.
6. Dengan mengamati contoh peserta didik dapat menunjukkan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung,

B. Media pembelajaran, Alat, Bahan dan sumber Pembelajaran

1. Media : Role model siswa (mempraktikan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung)
2. Alat dan bahan : Lapangan lompat jauh, peluit, roll meter, perata pasir, bolpoin, kertas, LKPS
3. Sumber belajar : buku siswa PJOK kelas 7, buku PJOK lain yang relevan, Internet, narasumber lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

C. Langkah –Langkah Pembelajaran

NO	LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN	WAKTU
A	<p>KEGIATAN PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketua kelas didampingi oleh guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf. 2. Berdoa dipimpin oleh ketua kelas (religius). 3. Guru melakukan presensi peserta didik (menghargai). 4. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat dengan menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum (motivasi) 5. Guru mengingatkan materi pelajaran minggu kemarin. 6. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep lompat jauh gaya menggantung secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung (apersepsi). 7. Guru membagikan LKPD kepada peserta didik untuk mengetahui pengetahuan dasar terkait materi yang akan dipelajari (pretest). 8. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 9. Agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik melakukan peregangan dan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik 	2 menit
B	<p>KEGIATAN INTI</p> <p>Model Pembelajaran discovery Learning</p> <p>a. Tahap Satu (pemberian rangsangan)</p> <p style="padding-left: 40px;">Peserta didik (mengamati) permodelan gerak spesifik Lompat jauh gaya menggantung : cara melakukan awalan, cara melakukan tumpuan, cara melayang diudara dan cara mendarat dibak pasir</p> <p style="padding-left: 40px;">Peserta didik kemudian mencatat pada lembar yang sudah disediakan guru hal-hal yang belum diketahui dan mengumpulkan pertanyaan-pertanyaan dengan kondisi sudah dibagi menjadi 4 kelompok kecil (literasi)</p>	8 menit

	<p>b.Tahap Dua (Merumuskan hipotesis)</p> <p>Didalam kelompoknya masing-masing peserta didik mengidentifikasi (Critical Thinking) sebanyak-banyaknya apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk memilih salah satunya (menanya) dan dirumuskan sebagai hipotesis (jawaban sementara atas permasalahan)</p> <p>c.Tahap Ketiga (Mengumpulkan data)</p> <p>Didalam kelompoknya siswa (mencoba) mempraktikkan gerak spesifik Lompat jauh gaya menggantung : cara melakukan awalan, tumpuan saat melayang diudara dan mendarat berdasar dari apa yang mereka ketahui, apa yang mereka ingin ketahui dan apa yang mereka rumuskan sebagai jawaban sementara untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.</p> <p>(Collaboration)</p> <p>d.Tahap Keempat (Pengolahan data)</p> <p>Dikelompoknya masing-masing peserta didik berdiskusi (mengumpulkan informasi) bagaimana melakukan (creative) gerakan spesifik Lompat jauh gaya menggantung : cara melakukan awalan, tumpuan saat melayang diudara dan mendarat dari hasil sajian dan penyelesaian masalah yang telah mereka temukan dalam bimbingan guru</p> <p>e.Tahap Kelima (Pembuktian)</p> <p>Peserta didik dan kelompoknya bekerja sama mempresentasikan (Comunication) gerakan spesifik Lompat jauh gaya menggantung cara melakukan awalan, tumpuan saat melayang diudara dan mendarat didepan seluruh temanya dan guru memberikan penilaian serta memberikan bimbingan guna penyempurnaan gerakan.</p> <p>f.Tahap Keenam (Menarik kesimpulan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan (Creativity) dan melakukan gerakan spesifik Lompat jauh gaya menggantung : cara melakukan awalan, tumpuan saat melayang diudara dan mendarat yang mereka temukan 2. Guru memberikan penguatan dan klarifikasi terhadap kesimpulan yang 	
--	---	--

	dibuat peserta didik. (Colaboration)	
C	<p>KEGIATAN PENUTUP</p> <p>1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi lompat jauh gaya menggantung yang telah diberikan</p> <p>Memberikan penghargaan dan pengayaan pada siswa yang mampu melakukan aktivitas dengan baik, memberikan tugas remedial pada siswa yang belum mampu.</p> <p>2) Melakukan Tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi lompat jauh gaya menggantung</p> <p>3) Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin oleh guru atau ketua kelas dan menjelaskan manfaatnya.</p> <p>4) Semua siswa berdo'a, bersalaman dan kembali ke kelas</p>	2 menit

D. Penilaian

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan teknik Observasi dalam bentuk Jurnal
Jurnal Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)

Butir Sikap Spiritual	Butir Sikap Sosial
1. Berdo'a 2. Menjalankan ibadah 3. Memberi salam 4. Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan 5. Mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri 6. Bersyukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu 7. Berserah diri atau tawakal 8. Memelihara hubungan baik sesama umat 9. Bersyukur sebagai bangsa Indonesia 10. Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah	1. Jujur 2. Disiplin 3. Tanggung jawab 4. Santun 5. Percaya diri 6. Peduli

2. Teknik Penilaian
 - a. Tes tulis (penilaian pengetahuan)
 - b. Tes Kinerja (penilaian ketrampilan atau unjuk kerja) dan penilaian proses
3. Pembelajaran Remedial
Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.
4. Pembelajaran Pengayaan
Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan sama dengan pembelajaran regular.
Kompetensi keterampilan:
Melakukan lompat jauh gaya menggantung

Blitar, 5 November 2021

Guru Mata Pelajaran,

Nanik Bhirawati, S.Pd, M.Pd

NIP. 1971101011995122006