

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sekolah : SMP Swsata Methodist Tanjung Morawa
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas / Semester : VII / Ganjil
 Materi Pokok : Atletik (lompat Jauh gaya jongkok)
 Alokasi Waktu : 10 menit (1 Pertemuan)

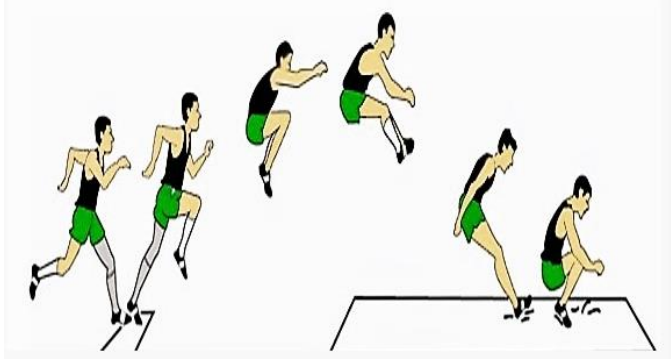
A. Kopetensi Dasar

- 3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerakan yang efektif
- 4.3. Mempraktekan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerakan yang efektif

B. Tujuan pembelajaran

Melalui pembelajaran di harapkan peserta didik dapat mempraktekkan teknik dasar dalam lompat jauh dengan gaya jongkok yang tepat.

C. Kegiatan Pembelajaran

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (2 Menit)	1. Mengucapkan salam, doa bersama, Mengabsen, Motivasi, dan memeriksa kebersihan disekitarnya 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Kegiatan Inti (7 menit)	<p>Peserta didik diajak untuk mengamati gerakan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati gerak dasar lompat jauh melalui gambar yang di tayangkan guru. 2. Peserta didik menjawab beberapa pertanyaan guru seputar gerakan yang ada gambar lompat jauh. 3. Menjelaskan teknik teknik dasar yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktekkan lompat jauh gaya jongkok 4. Guru mengamati setiap gerakan lompat jauh gaya jongkok dilakukan oleh peserta didik
3	Penutup (1 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 3. Membuat kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian pembelajaran

1. Teknik Penilaian
 - Penilaian sikap : Observasi pengamatan
 - Penilaian pengetahuan : Lisan
 - Penilaian keterampilan : Unjuk Kerja
2. Bentuk Penilaian
 - Observasi : Jurnal Guru
 - Tes lisan : Catatan Pengamatan
 - Unjuk Kerja : Rubrik unjuk kerja
3. Instrumen Penilaian sikap Pengetahuan dan keterampilan

Rubrik Penilaian

No	Keterampilan yang dinilai	Skor 1	Skor 2	Skor 3
1	Melakukan Teknik Awalan			
2	Melakukan teknik Tolakan			
3	Melakukan Teknik Melayang diudara			
4	Melakukan teknik Mendarat			
Skor				
Skor maksimal				

Kriteria Penilaian	Keterangan Skor
Cara melakukan Awalan <ul style="list-style-type: none">a. Berdiri dengan sikap badan condong kebelakangb. Berlari dari pelan semakin cepat hingga kecepatan maxima	Skor 1 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan 1 kriteria Skor 2 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan 2 kriteria Skor 3 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan 3 kriteria
Cara melakukan tolakan <ul style="list-style-type: none">a. Menolak dengan kaki terkuatb. Kaki tolak diatas balok tolakan dan tidak melewati balok tolakanc. Sudut tolakan 450	
Teknik melayang diudara <ul style="list-style-type: none">a. Sikap badan jongkok dua tangan kedepanb. Ayunkan kedua tangan kebawah belakang	
Teknik Mendarat <ul style="list-style-type: none">a. Mendarat dengan dua kaki bersama-samab. Kedua kaki agak ditekuk	

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tanjung Morawa. 17 Juli 2021
Guru Bid Studi

Drs. Poltak Silitonga. M.Pd.K

Jhon kifli Damanik S.Pd