

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan: SMKN 1 Sambirejo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Materi Pokok : Atletik (Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara)

Alokasi Waktu : 1 x 10 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural 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.
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi dasar dan indikator

No	Kompetensi dasar	Indikator pencapaian kompetensi
3	3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu Atletik nomor lompat untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak awalan lompat jauh gaya berjalan di udara 3.3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak tolakan lompat jauh gaya berjalan di udara 3.3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak saat melayang lompat jauh gaya berjalan di udara 3.3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
4	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.	4.3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak awalan lompat jauh gaya berjalan di udara 4.3.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak tolakan lompat jauh gaya berjalan di udara 4.3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak saat melayang lompat jauh gaya berjalan di udara 4.3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara

C. Tujuan pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam berlatih
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran

5. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan antara, awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
6. Melakukan berbagai teknik dasar atletik (Awalan, tolakan, melayang, mendarat, lompat jauh gaya berjalan di udara)
7. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (Awalan, tumpuan, melayang, mendarat, Lompat jauh gaya berjalan di udara)
8. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik lompat jauh gaya berjalan di udara dalam perlombaan sederhana

D. Materi Pembelajaran :

Pembelajaran variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara, meliputi; awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

F. Media, alat dan sumber

1. Media
 - Lapangan lompat jauh.
 - Video pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara
3. Alat :
 - Lapangan, Atletik, , karet, Meteran, Cangkul, pluit.
4. Sumber Belajar
Kemendikbud (2014). *Materi pelatihan guru implementasi kurikulum 2013 tahun 2014, mapel PJOK SMA/SMK*. Jakarta: Kemendikbud.

G. Kegiatan Pembelajaran.

No	Kegiatan Belajar	Alokasi Waktu
1	PENDAHULUAN	2 menit
	Berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.	
2	KEGIATAN INTI	5 menit
	A.. Mengamati	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan • Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. 	
	B. Menanya	
	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk 	

	meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh	
	C. Eksplorasi	
	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan / menjelaskan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ ancap-ancap, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancap-ancap, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	
	D. Mengasosiasi	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). 	
	E. Mengakomunikasikan	
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
3	PENUTUP	3 menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi lompat jauh gaya berjalan di udara. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa dan selesai. 	

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik yang menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM ATLETIK**

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau menjadi penggembur lapangan			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Pengetahuan:

a. Tes Tertulis

Bentuk soal: Uraian

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat, jelas dan tepat!

- 1) Mengapa awalan lompat jauh harus cepat?
- 2) Identifikasikan kesalahan umum tolakan lompat jauh gaya berjalan di udara!
- 3) Analisislah gerakan saat melayang teknik lompat jauh gaya berjalan di udara?
- 4) Mengapa kedua tangan harus di depan ketika mendarat dalam gerakan teknik lompat jauh?

Penskoran:

Soal no. 1) Skor 5, jika semua alasan benar dan logis; skor 4, jika alasan hampir semua benar dan logis; skor 3, jika setengah alasan benar dan logis, skor 2, jika alasan mendekati benar; skor 1, sudah memberi alasan.

Soal no. 2) Skor 5, jika identifikasi benar 3 macam atau lebih; skor 4, jika identifikasi benar 2 macam; skor 3, jika identifikasi benar 1 macam dan masih terdapat identifikasi yang lain sekalipun belum benar; skor 2, jika hanya memberi satu macam identifikasi dan benar; skor 1 jika telah menjawab.

Soal no. 3) Skor 5 jika menganalisis benar/mendekati benar sikap kepala, badan, lengan dan tungkai; skor 4 jika menganalisis benar/mendekati benar 3 sikap dari sikap kepala, badan, lengan dan tungkai; skor 3 jika menganalisis benar/mendekati benar 2 sikap dari sikap kepala, badan, lengan dan tungkai; skor 2 jika menganalisis benar/mendekati benar salah satu sikap dari sikap kepala, badan, lengan dan tungkai; skor 1 jika analisis jauh dari benar.

Soal no. 4) Skor 5 jika alasan benar dan logis; skor 4 jika alasan benar; skor 3 jika alasan mendekati benar; skor 2 jika alasan mengarah kepada teknik pendaratan; skor 1 jika alasan sama sekali tidak menyinggung teknik pendaratan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN LOMPAT JAUH GAYA BEJALAN DI UDARA

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Awalan	1. Pembuatan cekmat	- Mengukur cekmat			
			- Lari secepatnya dari titik awalan ke blok tumpuan			
		2. Menentukan kaki awal lari	- Mencari awal kaki pada titik cekmark			
		3. Berlari semakin cepat	- Berlari pada ujung kaki			
			- Badan condong ke depan			
			- terjadi akselerasi			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki menggantung ke belakang jauh			
			- Salah satu kaki menendang ke depan jauh, seakan berjalan di udara			
			- Menendangkan kedua kaki dengan penuh kekuatan			
		2. Tangan	- Kedua tangan lurus ke atas kebelakang jauh			
			- Memutarakan tangan kebelakang bawah			
			- Memutarakan tangan dengan penuh tenaga.			
3	Mendarat	1. Kaki	- Kedua kaki mendarat dengan tumit			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Tangan lurus kedepan			
			- Lengan sejajar di bawah bahu			
		3. Badan	- Pindahkan berat badan ke arah pasir di depan badan			
			- Badan gulingkan			
			- Perhatikan pantat jangan jatuh kebelakang/ duduk			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 24

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMKN 1 Sambirejo

Sragen, 2021
Guru Mata Pelajaran

Mulyono, S.Pd, M.Pd
NIP. 19660128 199512 1 001

Sukamto, S.Pd
NIP. 19680916 199903 1 005