

Rencana PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran	PJOK		Materi Pokok	Lompat jauh
Kelas/Semester	XI/Ganjil		Alokasi Waktu	3 x 45 menit (1 kali pertemuan)
Kompetensi Dasar	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			
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.3.1 Menganalisis keterampilan cara melakukan awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara, dan mendarat lompat jauh gaya menggantung 4.3.1 mempraktikkan hasil analisis cara melakukan awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara, dan mendarat lompat jauh gaya menggantung.			

A. Tujuan pembelajaran

Melalui penerapan model pembelajaran *Discovery Learning*, peserta didik diharapkan mampu :

1. Menganalisis keterampilan cara melakukan awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara, dan mendarat lompat jauh gaya menggantung
2. Mempraktikkan hasil analisis cara melakukan awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara, dan mendarat lompat jauh gaya menggantung.

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan Ke-1 (3 X 45 Menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p><u>Orientasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik log in ke dalam aplikasi <i>Google Classroom/Google Meet/Zoom</i> kemudian memberi salam, berdoa. <p><u>Motivasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta ketua kelas memimpin doa dengan tertib. • Guru mengecek kehadiran peserta didik. <p><u>Apersepsi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru mengaitkan materi/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dari materi/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya • Dibuat kelompok kecil yang terdiri dari 1 kelompok 4-5 peserta didik 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati video tutorial dan diberi rangsangan untuk memusatkan perhatian dalam menganalisis gerak dasar atletik lompat jauh melalui link sebagai berikut : https://www.youtube.com/watch?v=-XCAbx3r9x8 <p><u>Menanya</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menganalisis sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran gerak dasar atletik lompat jauh. <p><u>Mengeksplorasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari permasalahan atau kesulitan dalam melakukan variasi dan kombinasi atletik lompat jauh gaya menggantung melalui pengamatan teori pada video melalui youtube sebagai berikut : https://www.youtube.com/watch?v=megejyRWkSY • Peserta didik membaca sumber belajar berupa perpustakaan elektronik <i>E-Book</i> https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_11sma/siswa/Kelas_11_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_Kesehatan_Penjasorkes_Siswa_2017.pdf melalui kegiatan pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda untuk mengembangkan sikap 	105 menit

Pertemuan Ke-1 (3 X 45 Menit)	Waktu
<p>jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan gerak lompat jauh.</p> <p><u>Mengeksplorasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, saling tukar informasi tentang materi lompat jauh. Peserta didik mempraktikkan aktivitas gerak lompat jauh dari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara dan mendarat. • Guru memberikan LKPD pada tiap kelompok melalui <i>Google Classroom</i> atau <i>Whatsapp Grup</i> dan mendiskusikan dengan kelompok masing-masing terkait pertanyaan yang muncul di LKPD. • Peserta didik mencari dan mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya terkait materi yang dibutuhkan untuk pengisian LKPD. <p><u>Mengkomunikasikan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempresentasikan hasil pengamatan per individu dengan sebaik mungkin tentang aktivitas gerak lompat jauh dari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara dan mendarat melalui LKPD. • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang telah dipelajari terkait materi lompat jauh berupa laporan hasil pengamatan dan peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami • Peserta didik perwakilan dari tiap kelompok mengumpulkan LKPD dengan cara dikirimkan ke <i>Google Classroom</i> atau <i>Whatsapp Grup</i>. • Peserta didik mengumpulkan tugas pembuatan video tutorial variasi dan kombinasi gerak spesifik satu nomor atletik lompat : lompat jauh gaya menggantung menggantung (sikap awalan, tolakan, sikap di udara dan mendarat) • Video tersebut dikirim ke <i>Google Classroom</i> atau <i>Whatsapp Grup</i> 	
<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan refleksi dengan tanya jawab tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari dan menarik kesimpulan, serta memberikan tugas perorangan. 2. Menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang/ pertemuan selanjutnya. 3. Berdoa dan melakukan salam untuk menutup pembelajaran. 	15 menit

C. Bentuk Penilaian :

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Sikap	Jurnal	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan waktu dalam pengiriman juga sebagai aspek penilaian sikap(disiplin, tanggung jawab) • Kejujuran dan percaya diri dilihat dari peragaan video yang dibuat peserta didik
2	Pengetahuan	Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis dan penugasan melalui LKPD
3	Keterampilan	Praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat video ataupun foto dan dikirim melalui <i>Google Classroom</i> atau melalui <i>Whatsapp Grup</i>

Masbagik, 2020

Mengetahui
Kepala SMAN 2 Masbagik

Guru Mata Pelajaran

Drs. H. MASRURI
NIP. 19621028199003 1 015

EKO PRANATA, S.Pd
NIP. 1990121020190301003