

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SEKOLAH : SMP PELITA CABANG EMPAT

MATA PELAJARAN : PENJASKES

KELAS : IX (SEMBILAN)

MATERI POKOK : ATLETIK (LOMPAT JAUH)

WAKTU :

PERTEMUAN : 1 KALI PERTEMUAN

A. INDIKATOR

- 3.3.1 Menyebutkan keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh.
- 3.3.2 Memahami macam-macam keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh.
- 3.3.3 Melaksanakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi yang baik.
- 3.3.4 Menganalisis kekuatan, kelemahan, dan kesulitan dalam melaksanakan keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh dan menyimpulkannya.
- 4.3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh dengan koordinasi gerak yang baik.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah proses menggali informasi melalui berbagai fakta, menanya konsep, berdiskusi atas fakta dan konsep, menginterpretasi mengasosiasi mengomunikasikan pelajaran dengan menunjukkan sikap sportif, disiplin, menerima kekalahan maka siswa dapat:

1. Menyebutkan keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh.
2. Memahami macam-macam keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh.
3. Melaksanakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi yang baik.
4. Menganalisis kekuatan, kelemahan, dan kesulitan dalam melaksanakan keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh dan menyimpulkannya.
5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak teknik dasar lompat jauh dengan koordinasi gerak yang baik.

C. MATERI PEMBELAJARAN

LOMPAT JAUH

D. METODE dan MODEL PEMBELAJARAN

METODE: Discovery Learning

MODEL PEMBELAJARAN: Permainan

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media: bak lompat jauh
2. Alat dan Bahan: peluit
3. Sumber pembelajaran: Buku Penjaskes

F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. KEGIATAN PEMBELAJARAN

NO	KEGIATAN	WAKT U	METODE
1	Kegiatan Pendahuluan a. Siswa berbaris, guru mengucapkan salam, presensi, berdoa. (religious) b. Guru menanyakan keadaan siswa , menyiapkan secara mental dan fisik untuk mengikuti pembelajaran (kepedulian sesama) c. Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan dengan mengaitkan pengetahuan siswa tentang teknik dasar dalam lompat jauh gaya menggantung yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat (kemampuan berpikir kritis) d. Pemanasan	Menit	➤ Tanya jawab
2	Kegiatan inti • Guru bertanya kepada siswa apa yang siswa ketahui tentang lompat jauh. • Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan dasar-dasar lompat jauh dan siswa memperhatikan penjelasan dan (menghargai) • Tanya jawab yang berkaitan dengan melakukan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang di udara dan pendaratan lompat jauh gaya menggantung (berpikir kritis) • Siswa melakukan permainan yang berorientasi pada latihan lompat jauh dengan permainan tradisional yakni engklek serta membuat kelompok yang terdiri dari 3 atau	Menit	➤ Permodelan ➤ Tanya jawab ➤ Diskusi

	4 orang kemudian kaki satu sama lain saling dikaitkan lalu mencoba untuk berjalan dengan menggunakan 1 kaki sebagai tumpuan. (kerjasama) • Siswa berkelompok 4 – 6 anak untuk melakukan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat (kerjasama, tanggung jawab) • Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, memberikan hadiah atas keberhasilan siswa • Guru membantu menyelesaikan masalah / problem yang dihadapi siswa • Guru memotivasi siswa yang kurang atau belum berpartisipasi secara aktif		
3	Kegiatan Penutup • Guru bersama – sama siswa mengadakan evaluasi terhadap proses dan hasil belajar siswa • Guru menegaskan gerakan yang benar dan menampilkan siswa yang melakukan gerakan benar • Bersama guru merancang pembelajaran selanjutnya • Guru mengakhiri kegiatan belajar mengajar dengan mengucapkan salam.	10 Menit	➤ Refleksi ➤ Penugasan

B. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian :

a. Tes Unjuk Kerja (psikomotor) :

Lakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan tehnik yang benar !

Keterangan :

Nilai = Jumlah nilai yang diperoleh x 60 %

b. Pengamatan Sikap (afektif) :

Lakukan latihan gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan mengenakan pakaian seragam olahraga, sikap kedisiplinan, sikap sportifitas, dan keaktifan selama proses pembelajaran.

Keterangan :

Nilai = Jumlah nilai yang diperoleh x 20 %

c. Kuis (kognitif) :

1. Sebutkan teknik dasar lompat jauh gaya Jongkok !

2. Bagaimanakah sikap badan dan kaki ketika melakukan pendaratan !
3. Berapa jauh awalan yang diperlukan untuk melakukan lompat jauh ?
4. Kaki manakah yang digunakan sebagai tumpuan tumpuan untuk melakukan lompat jauh ?
5. Bagaimanakah posisi kedua tangan pada saat melayang di udara ketika melakukan lompat jauh gaya menggantung ?

Keterangan :

Nilai = Jumlah nilai yang diperoleh x 20 %

2. Rubrik Penilaian

a. Tes Unjuk kerja (psikomotor) :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Instrumen
	Teknik	Bentuk Instrumen	
1.Siswa mampu melakukan awalan tolakan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya menggantung	Tes Praktik	Tes keterampilan (unjuk kerja) secara berpasangan	Lakukan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya menggantung sesuai kemampuan yang dimiliki

Lakukan awalan, tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan teknik yang benar sejauh mungkin !

Nilai Ranah Psikomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor Maksimum	Skor Yang Diperoleh Siswa	Nilai
1.	Sikap awalan	20		
2.	Tolakan	20		
3.	Sikap badan saat melayang	20		
4.	Saat mendarat	20		
5.		20		
	Jumlah	100		

b. Pengamatan Sikap (Afektif) :

Nilai Ranah Afektif

NO	Aspek yang dinilai	Skor Maksimum	Skor Yang Diperoleh Siswa	Nilai
1	Pakaian seragam olahraga	25		
2	Sikap kedisiplinan	25		
3	Sikap sportifitas	25		
4	Keaktifan	25		
	Jumlah	100		

Nilai skor maksimal :100

c. Kuis (Kognitif)

Nilai Ranah Kognitif

No	Aspek yang dinilai	Skor Maksimum	Skor Siswa	Nilai (Skor x 5)
1.	Uraian	20		
		20		

Nilai skor maksimal : 100

REKAPITULASI NILAI LOMPAT JAUH

NO	RANAH PENILAIAN	NILAI	BOBOT	NILAI AKHIR
1.	Psikomotor		60%	
2.	Kognitif		20%	
3.	Afektif		20%	
	Jumlah		100%	

Keterangan : Batas tuntas lihat KKM

Penilaian pendidikan karakter Siswa

No	NIS	NAMA	L/P	KARAKTER				
				Toleransi	Tanggungjawab	Kerjasama	Kreatifitas	Kedisiplinan

Keterangan :

- BT : Belum Terlihat. (Siswa belum memperlihatkan perilaku awal karakter yang dinyatakan dalam indikator).
- MT : Mulai Terlihat. (Siswa mulai memperlihatkan perilaku karakter yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
- MB : Mulai Berkembang. (Siswa sudah memperlihatkan perilaku/ karakter yang dinyatakan dalam indikator dan belum konsisten).
- MK : Membudaya. (Siswa terus-menerus memperlihatkan perilaku /karakter yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

Abung Selatan, 2021

Mengetahui,
Kepala SMP PELITA CABANG IV

Guru MP PJOK

SODLI,S,H

Heri Setiawan.E S.Pd.