

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SMA Negeri 2 Sidikalang |
| Kelas/ Semester | : XII/ I |
| Tema | : Simulasi Perlombaan Atletik pada Nomor Lompat |
| Subtema | : Penguasaan Pengetahuan dan Praktik Simulasi Perlombaan pada Nomor Atletik berupa Lompat Jauh |
| Pembelajaran ke- | : 3 (Tiga) |
| Alokasi Waktu | : 3 x 45 menit |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar lompat jauh
2. Siswa dapat menjelaskan peraturan lompat jauh
3. Siswa dapat menjelaskan simulasi perlombaan atletik pada nomor lompat jauh

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan : Guru mengucapkan salam, doa bersama, mengabsen, apersepsi, motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya.

Kegiatan Inti :

1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh, yaitu:
 - a) Awalan/ Ancang- ancing
 - b) Tumpuan/ Tolakan
 - c) Sikap badan di udara
 - d) Sikap badan mendarat
2. Menjelaskan Peraturan Lompat Jauh
 - a) Melompat dengan salah satu kaki
 - b) Kaki tidak boleh melewati papan tolakan
 - c) Setelah melompat, pelompat harus keluar dari depan lompat jauh
 - d) Setelah dipanggil namanya harus lompat tidak boleh lebih dari tiga kali panggilan
 - e) Pelompat diberi kesempatan melompat sebanyak tiga kali
3. Simulasi perlombaan atletik pada nomor lompat jauh
 - a) Buatlah kelompok masing- masing 4 orang
 - b) Siapkan area/ lintasan dengan 4 atau lebih/ lingkaran diatas pasir
 - c) Pelompat melewati ban bekas, dengan rentang nilai tertentu misalnya dengan nilai 1-4 atau sesuai simpai/ ban bekas yang tersedia
 - d) Pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai

- e) Setiap pelompat mendapatkan kesempatan 3 kali lompatan secara bergantian
- f) Pelompat akan mendapat nilai, sesuai dengan simpai yang berhasil dilompati
- g) Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan simpai tertentu atau tergantung luas area dan banyak simpai
- h) Kelompok yang mengumpulkan nilai paling banyak dinyatakan pemenang
- i) Lakukan permainan itu dengan sungguh- sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin

Penutup : Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik,
Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan

Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan

- a) Sebutkan 4 teknik dasar lompat jauh
- b) Jelaskan Peraturan Lompat Jauh

Kunci Jawaban:

- 1.
 - a) Awalan/ Ancang- ancing
 - b) Tumpuan/ Tolakan
 - c) Sikap badan di udara
 - d) Sikap badan mendarat
- 2. Peraturan Lompat Jauh
 - a) Melompat dengan salah satu kaki
 - b) Kaki tidak boleh melewati papan tolakan
 - c) Setelah melompat, pelompat harus keluar dari depan lompat jauh
 - d) Setelah dipanggil namanya harus lompat tidak boleh lebih dari tiga kali panggilan
 - e) Pelompat diberi kesempatan melompat sebanyak tiga kali

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Sidikalang, 12 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran**

**Drs. MANIHAR TUMANGGOR, M.Pd
NIP: 19690919 199512 1 003**

**Drs. HULMAN SIRAIT
NIP: 19700707 200103 1 001**