



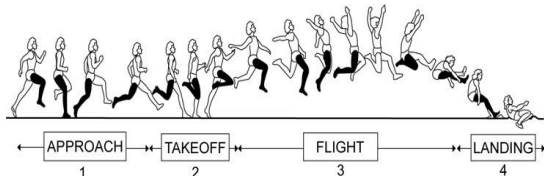
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMAN 2 PROBOLINGGO
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/semester : XI/ Ganjil
Materi Pokok : Atletik (Lompat Jauh)
Alokasi Waktu : 1 pertemuan

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengidentifikasi teknik awalan, tumpuan, saat di udara dan mendarat pada lompat jauh2. Menganalisis teknik awalan, tumpuan, saat di udara dan mendarat pada lompat jauh
4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)	Mempraktikkan rangkaian gerak teknik lompat jauh dari awalan, tumpuan, sikap di udara dan pendaratan
Tujuan Pembelajaran	
<p>Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) dengan pendekatan saintifik, peserta didik dengan berpikir kritis dapat menganalisis teknik ketrampilan lompat jauh untuk menghasilkan kecepatan gerak yang efektif, serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis ketrampilan lompat jauh untuk menghasilkan lompatan yang efektif dengan penuh tanggung jawab, disiplin dan menimbulkan rasa ingin tahu yang besar selama pembelajaran berlangsung.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membiasakan Menyebut nama Tuhan ketika gagal ataupun ketika sukses melakukan sesuatu2. Membiasakan Mengucapkan salam kepada guru3. Membiasakan Menjaga kesehatan tubuh dengan memakai sepatu ketika olahraga4. Menunjukkan sikap sportif, menerapkan kerjasama dalam kelompok dan sikap disiplin5. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak teknik lompat jauh dari awalan, tumpuan, sikap di udara dan pendaratan6. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerak teknik lompat jauh dari awalan, tumpuan, sikap di udara dan pendaratan	
Model, Pendekatan dan Metode	
<ol style="list-style-type: none">a. Model : Discovery Based Learningb. Pendekatan : Saintifikc. Metode : Diskusi, tanya jawab, Penugasan, tes praktek dan presentasi (berbasis penerapan ICT TPACK)	
Materi pembelajaran, Sumber, Alat bahan ajar dan Media Pembelajaran	
<p>A. Materi Pembelajaran Faktual : Macam – macam gerak teknik awalan, tumpuan, saat di udara dan mendarat Konseptual : Macam – macam gerak teknik awalan, tumpuan, saat di udara dan mendarat dengan modifikasi alat pembelajaran</p>	

Prosedural :

- Variasi dan kombinasi teknik awalan
- Variasi dan kombinasi teknik tumpuan
- Variasi dan kombinasi saat di udara
- Variasi dan kombinasi pendaratan



B. Sumber :

Bukureferensi, *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*, Kemdikbud

Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o


Sway (Office 365) : <https://sway.office.com/pvWRqvWVaP5CDcWy?ref=Link>

C. Alat dan media bahan ajar

- LCD
- Laptop
- Whatsapp grup
- Absen siswa dengan Form absen Office 365

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnulJgGr_UC02bg5NW8woh3r1NxhuXtAt2CBMGoptPFUNDITMzJPUjZCQVhHUKVIOE45RUE0RINZRi4u


Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Melakukan kegiatan pembuka dengan salam dan menyapa kabar siswa dan dilanjutkan berdoaSelalu memberi motivasi dalam penerapan protokol Covid-19Mengaitkan materi dengan materi sebelumnya dan merangsang siswa untuk mengajukan pertanyaan dengan menyajikan gambar yang sesuai dengan materiMemberikan motivasi dan tujuan pembelajaran	10 Menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">Mengamati peragaan gerakan teknik dasar lompat jauh (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) melalui video yang ditayangkan.Video ditayangkan melalui aplikasi Sway yang juga bisa dilihat oleh siswa yang melakukan pembelajaran daring  <p>https://sway.office.com/pvWRqvWVaP5CDcWy?ref=Link</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh HOTS (Menganalisis konsep) <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik diberikan tugas mencari/menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media (Video/TV).Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dan serta menyusun rencana perbaikan serta membuat kesimpulan.Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang	60 Menit

	<p>di udara dan mendarat lompat jauh.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan (colling down) 2. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi 3. Peserta didik membentuk lingkaran dilanjutkan dengan berdoa bersama - sama 4. Pembelajaran ditutup dan diakhiri dengan mengucapkan salam 	10 Menit

Penilaian, Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian

- a. Sikap : Jurnal/observasi
- b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan ( *Form Office 365*)
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=YnuJgGr_UC02bg5NW8woh3r1NxhuXtAt2CBMGoptPFURFdKUzNIMThDMEMwU0NZSkINUTBKSUYxVC4u
- c. Keterampilan : Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)
Penilaian Keterampilan bisa dilakukan dengan penilaian unjuk kerja (video) yang dikirim ke *Teams di Office 365*

2. Remedial

- a. Mengulang materi lompat jauh bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi yang ditetapkan; (dengan teknik tutor sebaya)
- b. Mengulang pembelajaran materi lompat jauh bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi minimal yang ditetapkan (dengan teknik pembelajaran ulang oleh guru)
- c. Memberikan perbaikan bagi peserta didik yang belum mampu memahami teknik lompat jauh dengan teknik pembelajaran ulang;

3. Pengayaan

- a. Memberi kegiatan pengayaan bagi peserta didik yang telah mencapai batas ketuntasan atau melebihi target pencapaian materi lompat jauh dengan memberikan perluasan materi atau peningkatan kompetensi (menyiapkan modul pembelajaran pengayaan);
- b. Peserta didik yang sudah terampil memahami tentang materi lompat jauh.
- c. Memberikan apresiasi terhadap hasil kerja peserta didik (misal: dipajangkan, digandakan, diumumkan terbuka, dsb.)

Mengetahui
Kepala SMAN 2 Probolinggo

Probolinggo, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Dra. Erni Prasetyawati, M.Pd
NIP. 19671028 199512 2 006

Cahyo Adi Prasajo, S.Pd
NIP.