

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP IT Fitrah Insani Bandarlampung

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII /2

Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Lompat Jauh

Pertemuan : Pertama

	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3. mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.
Tujuan Pembelajaran		
	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mampu mengidentifikasi cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar Peserta didik dapat mendemonstrasikan gerak spesifik lompat jauh dengan benar 	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Model: Discovery learning. Metode: Selince demonstration Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan Cone Stopwach Gambar Model peraga Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (2 Menit) <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dibariskan 3 bersaf Guru memimpin do'a sebelum memulai pelajaran Guru mengecek kehadiran dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru dan salah satu peserta didik memimpin pemanasan dan peregangan Kegiatan Inti (6 Menit) <ul style="list-style-type: none"> Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok Peserta didik mengamati lompat jauh gaya jongkok yang dipraktikkan oleh guru atau salah satu peserta didik dengan menitik beratkan pada teknik-teknik yang digunakan dalam lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan mendarat) 	

<p>siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 76-80).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 178-190). <ul style="list-style-type: none"> ● Produk: Gerak spesifik lompat jauh. ● Deskripsi: Peserta didik secara ber-kelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Peserta didik bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui terkait dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, misalnya: bagaimana teknik awalan yang benar? Bagaimana teknik bertumpu yang benar? Bagaimana posisi badan sikap menggantung yang benar bagaimana sikap badan yang benar saat mendarat? ● Peserta didik mendiskusikan prosedur pelaksanaan gerakan lompat jauh gaya jongkok ● Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. ● Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. ● Guru mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran <p>3. Kegiatan Penutup (2 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Peserta didik dikumpulkan, melakukan <i>cooling down</i> ● Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan ● Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang mereka pelajari dari sisi fungsi, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik (refleksi) ● Guru dan peserta didik bersama-sama menutup pembelajaran ● Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.
<p>Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. b. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 	

Penilaian

1. Penilaian Keterampilan

No	Gerakan Yang Dinilai	Skor	
		0	1
Sikap Awal			
1.	Berdiri tegak salah satu kaki di depan		
2.	Pandangan mata kearah depan		
3.	Tangan rileks		
Pelaksanaan			
1.	Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan		
2.	Luruskan sendiri mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan		
3.	Bertolak ke depan atas		
4.	Sudut tolakan 45 derajat		
Sikap Melayang			
1.	Posisi kaki jongkok tangan lurus		
Mendarat			
1.	Lengan diayunkan kedepan		
2.	Berat badan berpindah kedepan		
Total Skor			
Skor Maksimal		10	
Nilai = Total Skor/Skor Maksimal x 100			

2. Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan	Lompat Jauh Gaya jongkok	Gerakan lompat jauh (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat)	PG	3
			Peraturan lompat jauh	PG	2

	atau tradisional				
--	------------------	--	--	--	--

1. Soal Tes Tertulis

1. Awalan dalam lompat jauh adalah....
 - A. Berjalan
 - B. Berlari
 - C. Melompat
 - D. Mendarat

2. Ketika melakukan tolakan dalam lompat jauh menggunakan....
 - A. Kaki kanan
 - B. Kaki kiri
 - C. Kaki terkuat
 - D. Kedua kaki

3. Tahap akhir dalam lompat jauh adalah....
 - A. Mendarat
 - B. Berlari
 - C. Melayang diudara
 - D. Menolak

4. Apabila tolakan melebihi batas papan tolakan maka lompatan dinyatakan....
 - A. Sah
 - B. Tidak sah
 - C. Diskualifikasi
 - D. Berhasil

5. Induk organisasi internasional atletik adalah....
 - A. PPFi
 - B. IAFI
 - C. FINA
 - D. IAAF

2. Pedoman Penskoran

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
----------	---------------	------

1	B	1
2	C	1
3	A	1
4	B	1
5	D	1

Mengetahui
2021
Kepala SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung

Fitri Sari, S.Pd.,Gr.
201307 03 2 010

Bandarlampung, 5 Januari
Guru Mata Pelajaran

Danil Endarto, S.Pd.,Gr.
201507 03 1 012