

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / I

Tema : Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Atletik

Sub Tema : Aktivitas Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pembelajaran Ke : 1 (Satu)

Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui serangkaian kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan (*drill*) dan metode periksa sendiri (*selfcheck sheet*), peserta didik dapat:

- 1) Menunjukkan sikap religius dan sikap disiplin sebelum, selama dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Mengidentifikasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh secara individual, atau berkelompok dengan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak yang harus dilakukan dan dikuasai.
- 3) Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh gaya jongkok secara individual dengan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak yang harus dilakukan dan dikuasai.
- 4) Melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh gaya jongkok secara individual melalui proses pembelajaran sesuai lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak yang harus dikuasai.
- 5) Menggunakan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk perlombaan yang sederhana dan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.

B. Langkah-langkah Pembelajaran

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan membentuk empat shaf di lapangan sekolah, dan memimpin doa.
- 2) Guru melakukan absensi dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat dan siap mengikuti kegiatan pembelajaran.
- 3) Guru memberikan memotivasi untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran serta manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Guru mengajukan beberapa pertanyaan untuk mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya.
- 5) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai setelah proses pembelajaran disertai dengan penjelasan dan manfaat dari kegiatan lompat jauh gaya jongkok.
- 6) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari antara lain: aktivitas gerak spesifik awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok.
- 7) Guru menjelaskan tehnik penilaian yang akan dilakukan untuk kompetensi lompat jauh yang harus dikuasai (sikap, pengetahuan dan keterampilan).

b. Kegiatan Inti (90 Menit)

- 1) Melakukan pemanasan dipimpin oleh seorang peserta didik dilanjutkan dengan permainan lompat *count* yang telah dibentuk sedemikian rupa.
- 2) Guru menjelaskan gerak spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok melalui media gambar dan video.
- 3) Guru membagikan lembar periksa, selanjutnya peserta didik mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok yang harus dikuasai.
- 4) Peserta didik mencoba melakukan aktivitas gerak awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan gambar dan deskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*).
- 5) Peserta didik melakukan tugas gerak (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok) dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator).
Catatan; Peserta didik tidak dibenarkan melakukan tahapan gerak berikutnya jika belum menguasai gerak sebelumnya.
- 6) Peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras
- 7) Guru mengawasi seluruh aktivitas gerak spesifik peserta didik saat pembelajaran dan memberikan koreksi jika ada kesalahan dalam melakukan gerakan secara individu maupun kelompok.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok, dan hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 4) Guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas gerak perlombaan lompat jauh.
- 5) Melakukan doa bersama, dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke ruang olahraga bagi peserta didik yang bertugas.

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

- 1) Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial (observasi)
- 2) Kompetensi Pengetahuan (Tes – Pilihan Ganda)
- 3) Penilaian Kompetensi Keterampilan (Tes Praktik/Unjuk Kerja)

Mengetahui,
Kepala SMP

Pandeglang, 28 Desember 2020
Guru Mata Pelajaran



AHMAD YANI, M.Pd
NIP.197505011999021004

.....
NIP.