

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SDN KETANGGUNG  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : V/Ganjil  
**Materi Pokok** : Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2020  
**Alokasi Waktu** : 12 JP (3 Pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh 3.3.2. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh 3.3.3. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh 3.3.4. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur 4.3.2 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur 4.3.3 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur 4.3.4 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan mendarat sesuai dengan prosedur

### C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan menyimak informasi dan peragaan, peserta didik dapat :

- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Awalan lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Tumpuan lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Mendarat setelah lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Awalan lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Tumpuan lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Mendarat setelah lompat jauh

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Fakta:

- ✦ Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik
- ✦ Teknik lompat jauh meliputi (1) awalan (2) tumpuan (3) melayang di udara dan (4) mendarat

#### 2. Konsep

- ✦ Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya

#### 3. Prinsip

- ✦ Setiap teknik dalam lompat jauh sangat penting. Namun pada pendaratan sering terjadi kesalahan akibatnya merugikan pelompat

**4. Prosedur**

- ✦ Praktikkan cara melakukan tehnik dasar lari jarak pendek

**E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)



**F. Media Pembelajaran**

1. Laptop
2. Smartphone


**G. Sumber Belajar**


1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
3. Modul/bahan ajar,
4. Internet,
5. Sumber lain yang relevan

**H. Langkah-langkah Pembelajaran**

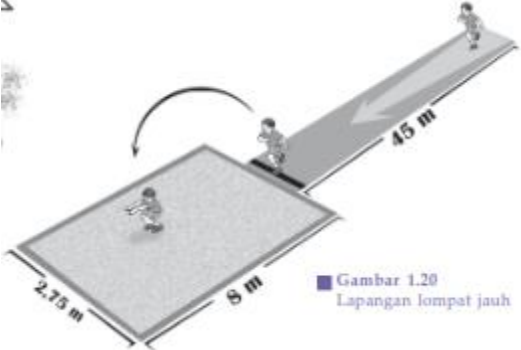
Pertemuan 1		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).</li> <li>• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)</li> <li>• Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b> Guru menayangkan gambar dan siswa mengamatinya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ <i>Kombinasi Pola Gerak Dasar awalan lompat jauh</i></li> <li>✦ <i>Kombinasi Pola Gerak Dasar tumpuan lompat jauh</i></li> </ul> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Melihat</b> (digooglecilasroom) Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</li> </ul> <p>✦ <i>Gerak awalan</i></p>  <p><small>Gambar 1.16 Gerak awalan</small></p> <p>✦ <i>Gerak tumpuan</i></p>  <p><small>Gambar 1.17 Tolakan kaki</small></p> <p>Siswa menyaksikan video pembelajaran melalui youtube dengan link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN005U">https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN005U</a></p> <p><b>Menanya</b></p>	120 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa saja tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok?</li> <li>b. Bagaimana cara lari awalan lompat jauh?</li> <li>c. Bagaimana cara menumpu pada tolakan lompat jauh</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa secara mandiri mengumpulkan data dan menemukan jawaban atas pertanyaan/permasalahan yang diberikan guru mengenai pengertian, bentuk ukuran bak lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa merangkum dan menganalisis hasil temuannya tentang lompat jauh gaya jongkok.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa menuliskan rangkuman tentang lompat jauh gaya jongkok</li> <li>■ Siswa mengerjakan latihan soal tentang permainan kasti melalui <b>google form</b> yang disediakan</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Memberikan tugas secara individu maupun kelompok.</li> <li>■ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>■ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	10 menit

Pertemuan 2		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).</li> <li>• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)</li> <li>• Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ <i>Kombinasi Pola Gerak Dasar melayang diudara saat lompat jauh</i></li> <li>★ <i>Kombinasi Pola Gerak Dasar mendarat lompat jauh</i></li> </ul> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan alat) Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</li> <li>★ <i>Gerakan di udara</i></li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>The diagram illustrates the three phases of a long jump: 1. Take-off: A runner is shown in mid-stride, pushing off the ground with one leg. 2. Flight: The runner is in the air, with both legs extended forward. 3. Landing: The runner is shown in a crouching position, having just touched the ground with their feet.</p> </div> <p style="text-align: center;">■ Gambar 1.15 Gerakan di udara</p>	120 Menit

	<p>✦ <i>Gerakan saat mendarat</i></p>  <p>Gambar 1.19 Gerakan saat mendarat</p> <p>menyaksikan video pembelajaran melalui youtube dengan link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U">https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U</a></p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana cara melayang diudara pada lompat jauh gaya jongkok?</li> <li>b. Bagaimana cara melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok?</li> <li>c. Bagaimana bentuk dan ukuran bak lompat jauh?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa secara mandiri mengumpulkan data dan menemukan jawaban atas pertanyaan/permasalahan yang diberikan guru mengenai pengertian, bentuk ukuran bak lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa merangkum dan menganalisis hasil temuannya tentang lompat jauh gaya jongkok.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa menuliskan rangkuman tentang lompat jauh gaya jongkok</li> <li>■ Siswa mengerjakan latihan soal tentang permainan kasti melalui <b>google form</b> yang disediakan</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Memberikan tugas secara individu maupunkelompok.</li> <li>■ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuanberikutnya.</li> <li>■ Menutup pelajaran dengan berdo'a dansalam.</li> </ul>	<p>10 menit</p>

Pertemuan 3		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).</li> <li>• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)</li> <li>• Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)</li> </ul>	<p>10 menit</p>

<p><b>Inti</b></p>	<p>✦ Lapangan lompat jauh</p>  <p>menyaksikan video pembelajaran melalui youtube dengan link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U">https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U</a></p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana bentuk dan ukuran bak lompat jauh?</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa secara mandiri mengumpulkan data dan menemukan jawaban atas pertanyaan/permasalahan yang diberikan guru mengenai pengertian, bentuk ukuran bak lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa merangkum dan menganalisis hasil temuannya tentang lompat jauh gaya jongkok.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa menuliskan rangkuman tentang lompat jauh gaya jongkok</li> <li>▪ Siswa mengerjakan latihan soal tentang permainan kasti melalui <b>google form</b> yang disediakan</li> </ul>	<p>120 Menit</p>
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memberikan tugas secara individu maupun kelompok.</li> <li>▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>▪ Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</li> </ul>	<p>10 menit</p>

#### F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup atau Google Form)
- c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian melalui video)

#### G. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

##### a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
  - ✦ Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,

##### b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.

- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
  - ★ *Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik..*

Mengetahui ,  
Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
Guru PJOK

**SRI PAMUJI, S.Pd**  
NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
NIP. 19850219 201902 1 002

## Penilaian Sikap

**Satuan Pendidikan** : SDN KETANGGUNG  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : V/Ganjil  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021

No.	Nama peserta didik	Aktifitas															
		Kerja sama				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

**Catatan :**

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

<b>MK =</b>	<b>14 - 16</b>
<b>MB =</b>	<b>11- 13</b>
<b>MT =</b>	<b>8 - 10</b>
<b>BT =</b>	<b>4-7</b>

Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

Mengetahui ,  
Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
Guru PJOK

**SRI PAMUJL, S.Pd**  
NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
NIP. 19850219 201902 1 002

### Penilaian sikap sosial

Satuan Pendidikan : SDN KETANGGUNG  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas /Semester : V/Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Berilah tanda centang (√) pada kolom nomor yang sesuai dengan keadaan dirimu!

No.	Uraian	Melakukan			
		1	2	3	4
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
	<b>Total skor</b>				
	<b>Skor akhir</b>				
	<b>Tuntas/tidak tuntas</b>				

Keterangan:

1. Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.
2. Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan tidak sering melakukan.
3. Sering, apabila sering sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
4. Selalu, apabila selalu sesuai pernyataan.

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Skor akhir}$$

Mengetahui ,  
Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
Guru PJOK

**SRI PAMUJI, S.Pd**  
NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
NIP. 19850219 201902 1 002



### Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

**Satuan Pendidikan** : SDN KETANGGUNG  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : V/Ganjil  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	★ Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh	★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh ★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh ★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh ★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh	Uraian	2

**Contoh butir soal:**

1. Tuliskan empat macam teknik lompat jauh?
2. Apa kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh

#### Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Mengetahui,  
Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
Guru PJOK

**SRI PAMUJL, S.Pd**  
NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
NIP. 19850219 201902 1 002

**Kisi-Kisi Tes Tertulis / Pilihan Ganda**

Satuan Pendidikan : SDN KETANGGUNG  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas /Semester : V/Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	★ Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh	★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh ★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh ★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh ★ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh	Pilihan Ganda	1

**Soal Pilihan Ganda:**

**Pedoman Penskoran Soal Uraian**

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Mengetahui,  
 Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
 Guru PJOK

**SRI PAMUJL, S.Pd**  
 NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
 NIP. 19850219 201902 1 002

### Kisi-Kisi Penugasan

**Satuan Pendidikan** : SDN KETANGGUNG  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : V/Ganjil  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	✦ Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh	✦ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur ✦ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur ✦ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur ✦ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan mendarat sesuai dengan prosedur	Penugasan

**Tugas:**

- ✦ Berlatih Gerak Dasar awalan lompat jauh
- ✦ Berlatih Gerak Dasar tumpuan lompat jauh
- ✦ Berlatih Gerak Dasar melayang diudara saat lompat jauh
- ✦ Berlatih Gerak Dasar mendarat lompat jauh

**Rubrik Penskoran Penugasan**

Komponen Penilaian	Rubrik	Skor
Pendahuluan	Tujuan dan landasan teori disampaikan dengan tepat	4
	Tujuan atau landasan teori disampaikan dengan kurang tepat	3
	Hanyamemuat salah satu komponenpendahuluan namun disampaikan dengan tepat	2
	Hanyamemuat salah satu komponen pendahuluan dan disampaikan dengan kurangtepat	1
Pelaksanaan	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dan penjelasannyadengan tepat	4
	Baris program ditulisdengan lengkap berikut flowchart dan penjelasannyadengan kurangtepat	3
	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dengan tepat	2
	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dengan kurang tepat	1
Kesimpulan	Terkait dengan pelaksanaan tugas danadasaran untuk perbaikan penugasan berikutnyayang <i>feasible</i>	4

	Terkait dengan pelaksanaan tugas dan adasaran untuk perbaikan penugasan berikutnyatetapi kurang <i>feasible</i>	3
	Terkait dengan pelaksanaan tugas tetapi tidak adasaran	2
	Tidak terkait dengan pelaksanaan tugas dan tidak ada saran	1
Tampilan laporan	Laporan rapi dan menarik, dilengkapi cover dan foto/gambar	4
	Laporan rapi dan menarik, dilengkapi cover atau foto/gambar	3
	Laporan dilengkapi cover atau foto/gambar tetapi kurang rapi atau kurang menarik	2
	Laporan kurang rapi dan kurang menarik, tidak dilengkapi cover dan foto/gambar	1
Keterbacaan	Mudah dipahami, pilihan kata tepat, dan ejaan semua benar	4
	Mudah dipahami, pilihan kata tepat, beberapa ejaan salah	3
	Kurang dapat dipahami, pilihan kata kurang tepat, dan beberapa ejaan salah	2
	Tidak mudah dipahami, pilihan kata kurang tepat, dan banyak ejaan yang salah	1

No	Nama	Skor untuk					Jumlah skor	Nilai
		Pend	Pelaks	Kesimp	Tamp	Keterb		
1	Adi	4	2	2	3	3	14	<b>70</b>
...	...	...	...	...	...	...	...	...

Keterangan:

- ▲ Skor maksimal = banyaknya kriteria x skor tertinggi setiap kriteria.
- ▲ Pada contoh di atas, skor maksimal =  $5 \times 4 = 20$ .
- ▲ Nilai tugas =  $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$
- ▲ Pada contoh di atas nilai tugas Ajat =  $\frac{14}{20} \times 100 = 70$

Mengetahui,  
Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
Guru PJOK

**SRI PAMUJI, S.Pd**  
NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
NIP. 19850219 201902 1 002

### Format Penilaian Praktik

Satuan Pendidikan : SDN KETANGGUNG  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas /Semester : V/Ganjil  
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Tugas :

Nama peserta didik :

Kelas :

No	ASPEK YANG DINILAI	Skala Penilaian			
		4	3	2	1
1.					
2.					
3.					
4.					

Keterangan:

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

Mengetahui ,  
Kepala SDN Ketanggung

Ketanggung, 2 September 2020  
Guru PJOK

**SRI PAMUJI, S.Pd**  
NIP. 19660429 198810 2 003

**EKO SUYITNO, S.Pd**  
NIP. 19850219 201902 1 002