

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	SMPN 2 Bandar Surabaya	Kelas/ Semester	VIII/ Ganjil
Mata Pelajaran	Penjasorkes	Tahun Pelajaran	2020/2021
		Alokasi	3 x 40 menit (2 pertemuan)
TUJUAN PEMBELAJARAN			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu memahami variasi gerak spesifik Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung dengan benar. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak spesifik variasi s Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung serta aplikasi pada perlombaan sederhana dengan benar. 		Materi : Atletik (lompat jauh) Materi Pokok : Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung Alat dan Media : bak pasir, mistar, bendera	
KEGIATAN PEMBELAJARAN			Metode : <i>Problem Based Learning</i>
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan peserta didik dan berdoa 2. Peserta didik melakukan absensi 3. Guru menanyakan kondisi kesiapan peserta didik 4. Guru menyampaikan materi yang akan disampaikan 	10 menit	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pengenalan variasi dalam start. Guru dan siswa melakukan pemanasan, Guru melakukan peragaan gerakan Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung dengan utuh kemudian diikuti oleh peserta didik. (Orientasi) 2. Guru membagi kelompok dan memberikan alat bantu pembelajaran berupa bilah bambu dan bola kasti untuk memudahkan belajar Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung. (Mengorganisasikan) 3. Guru memberikan intruksi kepada seluruh kelompok untuk melakukan mengikuti gerakan yang dilakukan oleh guru melalui metode komando. Guru juga mengkoreksi tiap kelompok. (Membimbing) 4. Tiap kelompok mempraktikkan gerakan Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung secara individu dilanjutkan dengan aplikasi dalam perlombaan. Guru dan siswa melakukan pendinginan.(Mengembangkan dan menyajikan) 	15 menit 10 menit 35 menit 30 menit 10 menit	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan 2. Guru memberikan kesimpulan dan tanya jawab kepada siswa 3. Guru memberikan informasi materi berikutnya 4. Ditutup dengan berdoa 	10 menit	
REFLEKSI DAN KONFIRMASI			
<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi dilakukan dengan cara peserta didik menuliskan apa saja yang dipelajari pada pembelajaran yang telah dilalui • Konfirmasi dilakukan dengan cara guru mengukur kemampuan peserta didik dalam pemahan materi yang diajarkan 			
PENILAIAN			Analisa Rencana Tindak Lanjut
Keterampilan	Peserta didik mempraktikkan gerakan jarak pendek dengan benar dengan peraturan permainan yang dimodifikasi	Remedial : peserta didik melakukan gerakan Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung. Pengayaan : Peserta didik melakukan gerakan lari Gerakan awalan, tumpuan dan posisi badan saat di udara gaya menggantung dengan modifikasi bak pasir.	
Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan nomor perlombaan lompat jauh gaya menggantung • Menuliskan cara melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan benar 		
Mengetahui, Kepala UPTD Satuan Pendidikan SMP Negeri 2 Bandar Surabaya		Catatan :	Bandar Surabaya, Juli 2020 Guru Mata Pelajaran
SUNARYO, S.Pd NIP.19690615 199302 1 001			SUPRIYANTO, S.Pd NIP. 19840813 201101 1 003

