

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 28 MUARO JAMBI
 Kelas / Semester : VIII / Genap
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Tema : Pembelajaran Atletik
 Sub Tema : Lompat Jauh Gaya Menggantung
 Pembelajaran ke : 1 (satu)
 Alokasi waktu : 1 Kali Pertemuan (10 menit)

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Menyebutkan variasi gerak teknik dasar pada lompat jauh gaya menggantung 3.3.2 Memahami variasi gerak teknik dasar pada lompat jauh gaya menggantung

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) peserta didik mampu menyebutkan dan memahami variasi gerak teknik dasar pada lompat jauh gaya menggantung dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN (3 Menit)	
Orientasi	Penguatan Pendidikan Karakter Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, menyapa peserta didik tentang kesehatan.
Apersepsi	Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik terhadap materi sebelumnya, mengingatkan kembali materi dengan bertanya.
Motivasi	Guru menyampaikan topik tentang “ Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh Gaya Menggantung ” dan manfaat materi yang akan dipelajari.
KEGIATAN INTI (5 Menit)	
Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan beberapa gambar lompat jauh gaya menggantung. ➤ Peserta didik mengamati gambar yang telah diberikan guru. ➤ Guru bertindak sebagai fasilitator dan peserta didik menemukan rumusan masalah: <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimanakah teknik dasar lompat jauh gaya menggantung yang benar? • Kesalahan apa saja yang sering terjadi dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung?
Mengorganisasikan Peserta Didik	Critical Thinking (Berpikir Kritis): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membentuk kelompok diskusi, tiap kelompok terdiri dari 4 atau 5 orang. ➤ Guru membagikan lembar kerja peserta didik kepada masing-masing kelompok ➤ Peserta didik mengidentifikasi masalah yang dilihat dari gambar yang diberikan oleh guru

Membimbing Penyelidikan Individu Dan Kelompok	Collaboration (Kerja Sama): ➤ Peserta didik melakukan pembuktian: • Bagaimanakah teknik dasar lompat jauh gaya menggantung yang benar? • Kesalahan apa saja yang sering terjadi dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung? ➤ Masing-masing kelompok menampilkan data dari berbagai informasi tentang teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.
Mengembangkan Dan Menyajikan Hasil Karya	Communication (Komunikasi) ➤ Setiap kelompok melakukan diskusi tentang teknik dasar lompat jauh gaya menggantung ➤ Guru meminta masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi
Menganalisa & Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah	Creativity (Kreativitas) ➤ Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil diskusi tentang teknik dasar lompat jauh gaya menggantung. ➤ Guru meminta siswa menanyakan hal-hal yang belum dimengerti
PENUTUP (2 Menit)	
Guru dan Peserta Didik	➤ Guru melakukan evaluasi hasil belajar tentang materi yang telah dipelajari ➤ Peserta didik dan guru merefleksi hasil kegiatan pembelajaran ➤ Guru memberikan penghargaan kepada: Kelompok yang bekerja dengan baik dan peserta didik yang nilainya bagus ➤ Guru memberikan tugas kepada peserta didik ➤ Guru menjelaskan rencana pembelajaran berikutnya ➤ Guru mengakhiri pembelajaran dengan doa bersama dan memberikan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

No	Aspek Penilaian	Instrumen Penilaian
1	Sikap	Penilaian guru
2	Pengetahuan	Menggunakan Google form : ➤ Soal berbentuk pilihan ganda sebanyak 5 soal

Pendekatan , Strategis dan Metode

Pendekatan : Saintifik
 Model Pembelajaran : Problem Based Learning
 Metode Pembelajaran : Diskusi kelompok, Tanya Jawab, Presentasi

Media dan Bahan Pembelajaran

Media : Gambar.
 Alat/Bahan : Papan tulis, kertas, spidol, selotip, laptop
 Sumber Belajar : Buku PJOK Kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, android, internet, narasumber.

Analisis Rencana Tindak Lanjut

Remedial : Peserta didik mengulang soal yang belum tuntas
Pengayaan : Peserta didik menganalisis gerak teknik dasar lompat jauh gaya menggantung

Muaro Jambi, 01 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran



Mhd. Dong, SE

NIP. 197102052008011018


Bono Wahanoto, S.Pd
 NIP.197204082006041004

INSTRUMEN PENILAIAN

1. Penilaian Spiritual

No	Nama	Berdoa sebelum dan sesudah belajar				Memberi salam pada saat awal dan akhir pembelajaran				Mengucapkan syukur ketika berhasil mengerjakan tugas				Total skor	Predikat
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															

Keterangan:

4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan

1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1.													
2.													
3.													

Keterangan:

1. BT : Belum Terlihat

2. MT : Mulai Terlihat

3. MB : Mulai Berkembang

4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian Pengetahuan

- Teknik penilaian:
 - a. Menggunakan google form secara otomatis terekam pada spreadsheet google form, yang akan dijawab peserta didik. Skor Maksimum 100.
 - b. Link soal: <https://forms.gle/kWqwgNqUscpuNFie6>
- Instrumen penilaian dan pedoman penskoran:
 - a. Bentuk soal: pilihan ganda
 - b. Jumlah soal: 5 soal
 - c. Skor Nilai : Nilai = $\frac{\text{skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Skor Makasimal} (5 \times 20 = 100)}$

SOAL PILIHAN GANDA

Pilihlah Jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama lompat jauh adalah ...
 - a. melompat dengan gaya yang ekstrim
 - b. melompat dengan gaya yang indah
 - c. melompat sejauh mungkin
 - d. melompat sambil melambai ke fans

2. Lari secepat mungkin dan langkahnya tidak boleh diubah adalah prinsip ...
 - a. melompat pada tumpuan
 - b. awalan lompat jauh
 - c. start lari lompatan
 - d. gaya berjalan di udara

3. Jenis gaya yang seperti orang sedang menggantung dalam lompat jauh disebut ...
 - a. walking in the air
 - b. gaya jongkok
 - c. Hang Style
 - d. gaya berjalan di udara

4. Pada saat mendekati papan tumpu tindakan yang paling tepat adalah ...
 - a. fokus pada papan tumpuan
 - b. kekuatan lari ditambah
 - c. menurunkan kecepatan lari
 - d. langsung melompat ke papan tumpu

5. Gerak teknik dasar lompat jauh dibagi menjadi empat, yaitu ...
 - a. awalan, lemparan, tolakan, dan mendarat
 - b. awalan, tolakan, lompatan, dan mendarat
 - c. awalan, lemparan, selancar, dan mendarat
 - d. awalan, tolakan, melayang, dan mendarat

KUNCI JAWABAN

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

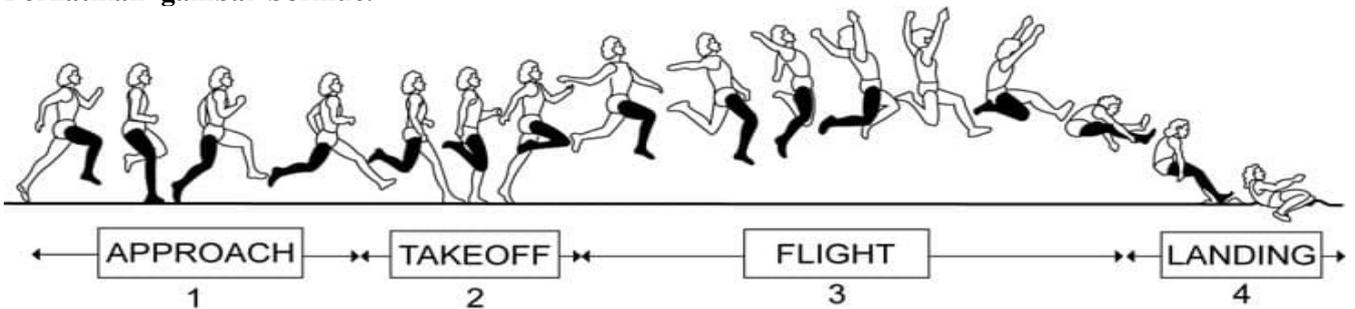
NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 28 MUARO JAMBI
 NAMA PESERTA DIDIK :
 KELAS/SEMESTER : VIII (Delapan) / Genap
 MATERI : LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG

Tujuan Pembelajaran:

Melalui model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) peserta didik mampu menyebutkan dan mamahami variasi gerak teknik dasar pada lompat jauh gaya menggantung dengan benar.



Perhatikan gambar berikut!



- Diskusikan dengan temanmu, gambar di atas tentang teknik dasar lompat jauh gaya menggantung!
 1. Bagaimanakah teknik dasar lompat jauh gaya menggantung yang benar?
 2. Kesalahan apa saja yang sering terjadi dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung?

No	Teknik Lompat Jauh	Tehnik yang benar	Kesalahan yang sering terjadi
1	Awalan		
2	Tolakan		
3	Melayang		
4	Mendarat		



LATIHAN SOAL

Untuk memperkaya pengetahuanmu tentang olahraga lompat jauh, jawablah pertanyaan berikut dengan mengikuti link ini:
<https://forms.gle/kWqwgNqUscpuNFie6>