

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : UPTD SMP Negeri 2 Sei Suka
 Kelas / Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Lompat Jauh
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, siswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktikkan tahapan pelaksanaan lompat jauh.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materi Pembelajaran Lompat Jauh ➤ Model: Pembelajaran Luring (Tatap Muka) Pendekatan: Scientific Approach ➤ Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan/ Ruang kelas ○ Kone (Penanda) ○ Modifikasi Bak pasir ○ Modifikasi Papan Tumpuan ➤ Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> ○ PJOK (Buku siswa). Kemendikbud Edisi Revisi 2016. ○ PJOK (Buku guru). Kemendikbud Edisi Revisi 2016. ○ Internet 	<p>Pendahuluan (2 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salam, berdoa (oleh guru atau salah satu peserta didik). - Guru mendata kehadiran Peserta didik dan memastikan peserta didik dalam keadaan sehat. - Memeriksa kelengkapan belajar peserta didik antara lain buku paket pegangan siswa, buku catatan/buku latihan dan alat tulis, - Guru melakukan Apersepsi dan motivasi. - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
	<p>Kegiatan Inti (6 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menampilkan alat peraga berkaitan dengan materi lompat jauh. - Guru meminta peserta didik untuk mengamati alat peraga yang di tampilkan. - Guru menjelaskan pengertian lompat jauh dan tahapan-tahapan pelaksanaan lompat jauh dan hal-hal yang perlu di hindarkan dalam pelaksanaan lompat jauh. - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pertanyaan atau menyampaikan pendapat berkaitan dengan materi lompat jauh. - Secara berkelompok, Guru memberi penugasan kepada peserta didik untuk berdiskusi menyusun lembar kerja praktik lompat jauh dengan mencatatkan berdasarkan hasil pengamatan Peserta didik dan seluruh penjelasan yang sudah disampaikan oleh guru berkaitan dengan materi lompat jauh. Hasil dari pekerjaan tersebut akan di jadikan panduan setiap kelompok dalam melakukan praktik mandiri pada pertemuan berikutnya. - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menampilkan/meyampaikan hasil diskusi pada kelompok belajarnya masing-masing secara bergantian. - Guru memfasilitasi peserta didik untuk memberikan tanggapan dari penampilan/penyampaian hasil diskusi pada setiap kelompok belajar peserta didik. - Guru melakukan pengamatan prilaku selama proses pembelajaran dan memberi perbaikan jika ada prilaku yang menyimpang.
	<p>Penutup (2 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru dan peserta didik memberi kesimpulan dan penguatan berkaitan materi lompat jauh. - Guru melakukan kegiatan refleksi. - mengingatkan peserta didik dalam mematuhi Prokes Covid 19. - Berdo'a

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Sikap : Observasi
Pengetahuan : Ujian Tulis
Keterampilan : Uji Unjuk kerja

D. LAMPIRAN

Lembar Observasi dan Instrumen Penilaian

Mengetahui,
Kepala UPTD SMP N 2 Sei Suka

Drs. Frans H Rajagukguk, M.Si.
NIP. 19700523 200604 1 001

Sei Suka, Mei 2021

Guru Mata Pelajaran,

Hafis Fahriza, S.Pd
NIP.19841103 200903 1 002

Lampiran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik penilaian
Pengamatan oleh diri sendiri
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Lembar pengamatan sikap spiritual Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan
 - Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran.		
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.		
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.		
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.		
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.		
	Jumlah skor maksimal = 5		

- c. Pedoman Penskoran
 - 1) Penskoran
Skor 1 = ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.
 - 2) Pengolahan skor
Skor maksimum 5
Skor perolehan siswa : SP
Nilai sikap Spritual : $SP / 5 \times 100$

2. Penilaian Sikap Sosial

Penilaian Observasi , penilaian ini dilakukan selama proses pembelajaran.

- a. Teknik Penilaian
Pengamatan oleh guru
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Lembar pengamatan sikap spiritual Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan
 - Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Disiplin Skor 1	Kerja sama Skor 1	Percaya Diri Skor 1	Jumlah skor
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Indikator Disiplin

- Datang tepat waktu

Indikator Kerjasama

- Mampu bekerjasama dengan anggota kelompok

Indikator Percaya Diri

- Mampu mempraktikkan gerakan / menyampaikan pendapat di depan siswa lain

c. Pedoman Penskoran

Skor 1 untuk setiap perilaku yang diharapkan Pengolahan skor

Skor maksimum 3

Skor perolehan : SP

Nilai Sikap sosial : $SP/3 \times 100$

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik

Penilaian

Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman

Penilaian Soal Ujian tulis

Nama :

Kelas :

Pertanyaan	Jawaban	Skor
Fakta Sebutkan Pengertian lompat jauh	Salah satu cabang olahraga atletik yang dilakukan melompat sejauh mungkin kedalam bak pasir dengan cara melakukan tolakan dengan satu kaki.	3
Konsep Jelaskan 4(empat) tahapan pelaksanaan lompat jauh.	a. Awalan/ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari yang dilakukan secara cepat dan terkendali. b. Tolakan/tumpuan adalah perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolakan dimana kaki yang menumpu adalah salah satu kaki yang terkuat. c. Sikap badan di udara adalah sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada papan tolak, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. d. Dan sikap mendarat adalah gerakan tahapan akhir dimana kedua kaki bersentuhan/mendarat ke dalam bak pasir.	3
Prosedural Jelaskan gerak tumpuan/tolakan yang baik pada pelaksanaan lompat jauh.	a. Kaki tumpu/kaki yang akan di gunakan untuk menolak dalam posisi lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak di bengkokkan. b. Berat badan berada pada kaki tumpu c. Kedua tangan atau lengan ke belakang d. Kepala agak di tengadahkan (dagu agak diangkat) e. Pandangan Kedepan.	4
JUMLAH SKOR		10

NILAI AKHIR : JUMLAH SKOR x 10

4. Penilaian Keterampilan

- a. Teknik
Penilaian
Unjuk Kerja
- b. Instrumen Penilaian dan Penskoran
Peserta didik diminta melakukan tahapan gerakan lompat jauh
Rubrik Penilaian dan skor
Berilah tanda (v) pada gerakan yang dilakukan

No	Nama	Awalan/ancang- ancang	Tumpuan /tolakan	Melayang di udara	mendarat	JUMLAH SKOR
		Kecepatan berlari dan terkendali (skor 2)	Posisi kaki pada papan tumpuan (skor 3)	Sikap badan di udara (skor 3)	Sikap mendarat dua kaki (skor 2)	
1						
2						
3						
4						
5						

NILAI AKHIR : JUMLAH SKOR x 10