

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 18 Dumai
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 2
Materi Pokok	: Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan ( 3 JP )

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan (2 menit)

**Fase 1: guru melakukan salam, presensi, motivasi, menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik serta mengingatkan untuk menerapkan protocol kesehatan**

- 1) Guru menyampaikan salam dan menanyakan kehadiran peserta didik.
- 2) Guru memberikan motivasi semangat pagi  
Guru : “Selamat pagi”  
Peserta didik: “Pagi”  
Guru : “Apa kabar”  
Peserta didik: “Luar biasa”
- 3) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada kegiatan belajar mengajar hari tersebut.
- 4) Guru menyampaikan Teknik penilaian yang akan dilakukan pada saat pembelajaran selesai.

#### 2. Kegiatan inti (6 menit)

**Fase 2: menyajikan dan memberikan informasi**

- 1) Guru membagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).
- 2) Peserta didik diberi kesempatan membaca buku yang sudah diberikan.
- 3) Guru menayangkan video tentang materi kombinasi lompat jauh. Peserta didik mengamati dan membuat catatan atau pertanyaan-pertanyaan.

**Fase 3: mengorganisasikan peserta didik dalam kelompok belajar.**

- 4) Guru meminta peserta didik berkelompok yang terdiri dari 3-4 anak dengan kemampuan akademik yang beragam.

**Fase 4: membimbing kelompok belajar dan bekerja**

- 5) Masing-masing kelompok diarahkan untuk berdiskusi dan merumuskan Gerakan yang sudah dipelajari
- 6) Masing-masing kelompok menyampaikan hasil diskusi dan mempresentasikan di depan kelas.

- 7) Anggota kelompok dibagi tugasnya dalam menjawab pertanyaan kelompok lain.
- 8) Guru mengkonfirmasi hasil diskusi seluruh kelompok dan membimbing peserta didik untuk membuat rangkuman hasil diskusi.

**Fase 5: memberikan penghargaan kepada kelompok yang paling aktif bekerja dan bertanya**

- 9) Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang paling aktif dalam berdiskusi maupun memberikan pertanyaan serta kelompok yang mampu menjawab dengan baik

**Fase 6: evaluasi**

- 10) Guru mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan tugas dalam bentuk soal tertulis yang sudah ada pada LKPD.

**3. Penutup (2 menit)**

- 11) Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik berkaitan materi yang sudah dipelajari. (konfirmasi, penilaian kognitif)
- 12) Guru memberikan informasi materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- 13) Berdoa dan bersalaman.

## C. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap Spritual

#### a. Teknik penilaian

Pengamatan oleh pendidik

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Observasi	Jurnal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportif</li> <li>• jujur</li> <li>• bekerja sama</li> </ul>	Selama pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )

#### b. Instrumen Penilaian sikap (jurnal)

##### Contoh Jurnal

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan perilaku	Butir sikap	Ket. *)	Tanda tangan	Tindak lanjut
1.							
2.							
3.							
dst.							

\*) Keterangan diisi dengan sikap spritual atau sikap sosial

#### Catatan:

- Fokus penguatan sikap sportif, jujur dan kerjasama
- Jurnal dipergunakan untuk mencatat perilaku luar biasa (positif atau negatif) peserta didik

### 2. Penilaian Pengetahuan

#### a. Teknik penilaian pengetahuan

Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk esai.	Sebutkan keterampilan teknik awalan, teknik tumpuan, melayang, dan teknik mendarat lompat jauh!	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran ( <i>assessment of learning</i> )

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<b>Fakta</b> a. Sebutkan keterampilan gerak dalam melakukan lompat jauh! b. Sebutkan koordinasi gerakan Teknik dalam melakukan lompat jauh!	
2.	<b>Konsep</b> a. Jelaskan keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh! b. Jelaskan koordinasi gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh!	
3.	<b>Prosedur</b> a. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh! b. Jelaskan cara melakukan koordinasi gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh!	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

1. Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

2. Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

3. Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik :  $SP/10 \times 100$

### 3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap gerakan kaki			
2.	Sikap gerakan ayunan lengan			
3.	Sikap posisi badan			
Skor Maksimal (9)				

c) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

**Skor Baik** jika :

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok

**Skor Sedang** jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

**Skor Kurang** jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

**Skor Baik** jika :

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

**Skor Sedang** jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

**Skor Kurang** jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

**Skor Baik** jika :

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

**Skor Sedang** jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

**Skor Kurang** jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/9 \times 100$

c. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat

1) Penilaian hasil keterampilan lompat jauh

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan lompat jauh dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.
- (3) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 4.00 meter	..... > 3.50 meter	100%	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	90%	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	80%	Cukup
2.50 – 2.99 meter	2.00 – 2.49 meter	70%	Kurang
..... < 2.50 meter	..... < 2.00 meter	60%	Kurang Sekali

c) Penilaian hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang meliputi awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor akhir = (Skor Penilaian proses x 70 % ) + (Skor hasil gerak x 30%)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Dumai, 4 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran  
Penjasorkes

**H. Edy Ahmad, S.Pd**  
NIP. 19670901 199412 1 002

**Deden Pramadika Nova, S.Pd**  
NIP. 19870504 202012 1 009