

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : SUKAMTO, S.Pd
Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Sambirejo, Sragen
Kelas/Semester : XI / 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Atletik Lompat Tinggi
Alokasi Waktu : 1 X 10 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaannya.
- 3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Indikator :

1. Memahami teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat).
2. Membandingkan teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat).
- 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh dengan koordinasi gerak yang baik.

Indikator :

1. Mengkomunikasikan teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat)
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat).

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Mensyukuri pada Tuhan Yang Maha Esa terhadap kesempurnaan fisik dan kemampuan fisik.
2. Menunjukkan sikap jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif
3. Memahami teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat).
4. Membandingkan teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat).

5. Mengkomunikasikan teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat)
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melewati mistar dan mendarat).

D. Materi Pembelajaran

Fakta :

1. Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.
2. Perlombaan lompat tinggi baik langsung atau melalui media elektronik
3. Latihan teknik pada club atletik atau melalui media elektronik

Konsep :

1. Teknik awalan
2. Teknik tolakan
3. Teknik sikap tubuh di atas mistar
4. Teknik mendarat

Prinsip :

1. Keterampilan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle
2. Variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle
3. Berlomba lompat tinggi gaya straddle dengan peraturan yang sebenarnya

Prosedur :

1. Awalan dilakukan menyerong 20 – 30° dari garis lurus matras
2. Tolakan : kaki tumpu harus kuat, langkah terakhir agak lebar dengan sikap badan agak tengadah disertai gerakan ayunan ke atas
3. Saat melayang : badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah
4. Mendarat : jatuh pada punggung atau dengan kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu oleh kedua tangan

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
2. Metode : a. Latihan
b. Komando
c. Bagian dan keseluruhan (*part and whole*)

F. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
1.	Pertemuan 1 A. Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengawali pembelajaran dengan membariskan siswa dan mengucapkan salam, siswa menjawab salam, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran. 2. Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran. 3. Siswa melakukan pemanasan secara umum. 4. Guru memberikan pemanasan khusus lompat tinggi dalam bentuk permainan. 	2 menit

	B. Inti	<p>Mengamati Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan</p> <p>Menanya Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <p>Eksplorasi Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar, sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>Mengasosiasi Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat)</p> <p>Mengkomunikasikan Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</p>	5 menit
	C. Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari. 2. Guru bersama siswa merenungkan aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan membuat catatan tentang pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan. 3. Guru membariskan siswa dan memimpin berdoa. 	3 menit

G. Mediadan Sumber Pembelajaran :

1. Media :
 - a. Lapangan
 - b. Matras
 - c. Tiang penyangga
 - d. Peluit
2. Sumber Pelajaran
 - a. Media cetak
 - 1) Lembar Kerja Siswa (LKS), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - b. Media elektronik
 - 1) Audio/video visual teknik dasar Lompat tinggi
 - 2) Rekaman/cuplikan pertandingan Lompat tinggi

H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a) Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lompat tinggi, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan tinggi melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- **Contoh penilaian proses teknik dasar Lompat Tinggi (Penilaian keterampilan kecabangan)**

No	Nama Siswa	Sikap awal					gerakan					Sikap akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan :

Kriteria penilaian proses

Kriteria skor : Pelaksanaan awalan,gerakan dan pendaratan

Teknik Awalan :

1. Berdiri di belakang tanda titik awalan yang telah anda tentukan kemudian pusatkan perhatian (konsentrasi) sejenak
2. Mulailah berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke balok tolak
3. Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok tolak berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan
4. Saat akan menumpu pada balok tumpuan badan agak condong ke belakang.

Teknik gerakan (menumpu dan melewati mistar) :

1. Menumpu dengan satu kaki, tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki
2. Setelah menumpu kaki ayun diayunkan kedepan
3. Lutut ditekuk membentuk sudut lebih dari 90 derajat
4. Gerakan dipertahankan selama mungkin

Teknik pendaratan :

1. Mendarat dengan kedua kaki dan agak merapat
2. Berat badan dibawa ke depan
3. Lutut ditekuk posisi jongkoki
4. Kedua lengan diluruskan kedepan dan pandangan kedepan

- Skor 4 : jika 4/5 kriteria dilakukan secara benar
- Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar
- Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
- Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• **Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar Lompat Tinggi.**

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... >1.50 meter >1.40 meter	100%	Sangat Baik
1.31 – 1.50 meter	1.11 – 1.40 meter	90%	Baik
1.01 – 1.30 meter	0.91– 1.10 meter	80%	Cukup
0.91 – 1.00 meter	0.76 – 0.90 meter	70%	Kurang
..... <0.90 meter <0.75 meter	60%	Kurang Sekali

b) Tes Sikap (Afektif)

- Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)
Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	N A			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																								

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c) Tes Pengetahuan (Kognitif)

- Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat tinggi dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA							
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5											
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3									
1.																									
2.																									
3.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) :15																									

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya lompat tinggi!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat tinggi!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat tinggi!
4.	Jelaskan cara melakukan melewati mistar lompat tinggi!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat tinggi!

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui
Kepala Sekolah

Sragen,
Guru Mata Pelajaran

MULYONO, S.Pd, M.Pd
NIP.196601281995121001

SUKAMTO, S.Pd
NIP. 196809161999031005