

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK NEGERI 2 SITUBONDO	Kelas/Semester : X/ 1	KD : 3.2 dan 4.2
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 45 menit	Pertemuan ke : 9
Materi :		Lari Jarak Pendek

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI-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
- **KI-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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan keterampilan gerak Lari Jarak Pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) dengan benar</li> <li>• Menerapkan tahapan-tahapan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari cepat, dan memasuki garis finis) dengan benar dengan benar</li> <li>• Menganalisis kesalahan-kesalahan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) dengan benar</li> </ul>
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik</li> </ul>

- Religius, disiplin. Sportif, kerja sama, tanggung jawab dan percaya diri

### C. TUJUAN

- Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menjelaskan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) dengan benar secara santun
- Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menerapkan tahapan – tahapan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) dengan benar secara mandiri
- Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menganalisis kesalahan-kesalahan gerak dengan benar secara mandiri
- dengan benar secara mandiri
- Dengan menggunakan website sekolah peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan dengan benar secara mandiri dengan metode pengumpulan menggunakan video dan dikirim melalui aplikasi google form / WA dengan dengan tanggung jawab

### D. MATERI PEMBELAJARAN

#### Fakta

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

#### Konsep

1. Teknik awalan
2. Teknik tolakan
3. Teknik saat di udara

4. Teknik mendarat

**Prinsip**

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

**Prosedur :**

1. Awalan dilakukan dengan cara lari 20 – 40 meter untuk memperoleh kecepatan maksimal sebelum mencapai balok tolakan
2. Tolakan harus kaki yang terkuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju
3. Sikap saat melayang di udara dilakukan setelah menolakan kaki di papan tolak dan kaki membuat ayunan seperti orang sedang berjalan
4. Mendarat dilakukan dengan kedua kaki bersamaan dan tangan dibawa ke depan

**E. MODEL, PENDEKATAN, METODE, MEDIA DAN SUMBER BELAJAR**

<p><b>Model, Pendekatan, dan Metode Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Model : Discovery learning</li> <li>➤ Pendekatan : Saintifik</li> <li>➤ Metode : Ceramah, penugasan, diskusi</li> </ul> <p><b>Media :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Smartphone (HP)/ Laptop</i></li> <li>➤ <i>Koneksi Internet</i></li> <li>➤ <i>Aplikasi (Website /WA Grup / Youtube)</i></li> <li>➤ <i>Worksheet atau lembar kerja peserta didik</i></li> </ul>	<p><b>Sumber Belajar :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Buku Matematika Kurikulum 2013 KI - KD 2018 untuk SMK Kelas X</li> <li>➤ Internet</li> <li>➤ Powerpoint tentang Lompat Jauh</li> </ul>
---	--

**F. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN**

<b>PENDAHULUAN (5 menit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi salam, guru dan peserta didik berdoa menggunakan media WA grup, (<b>PPK</b>)</li> <li>• Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar online</li> <li>• Guru menanyakan kesehatan peserta didik kemudian mempresensi melalui WA Grup (PPK)</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan melalui WA Grup</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran melalui WA Group.</li> <li>• Guru memberikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> melalui WA Group.</li> </ul>				
<b>KEGIATAN INTI (50 menit)</b>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00; text-align: center; vertical-align: middle;"><b>Fase 1 : Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan) Kegiatan Literasi (10 menit)</b></td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi tahapan lari jarak pendek dengan cara : <b>Membuka</b> Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK yang diberikan di pertemuan ke 9. Menayangkan video lari jarak pendek yang ada di link tersebut. <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LKPD materi tahapan gerak lari jarak pendek</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi tahapan lari jarak pendek untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> </ol> </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffff00; text-align: center; vertical-align: middle;"><b>Fase 2 : Problemstatemen (pertanyaan /identifikasi masalah) <u>CRITICAL</u> <u>THINKING</u></b></td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK dan akan dijawab melalui WA Grup , <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Lari jarak pendek</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tahapan bersedia yang baik pada lari jarak pendek ?</li> </ol> </li> </ol> </td> </tr> </table>	<b>Fase 1 : Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan) Kegiatan Literasi (10 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi tahapan lari jarak pendek dengan cara : <b>Membuka</b> Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK yang diberikan di pertemuan ke 9. Menayangkan video lari jarak pendek yang ada di link tersebut. <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LKPD materi tahapan gerak lari jarak pendek</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi tahapan lari jarak pendek untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> </ol>	<b>Fase 2 : Problemstatemen (pertanyaan /identifikasi masalah) <u>CRITICAL</u> <u>THINKING</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK dan akan dijawab melalui WA Grup , <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Lari jarak pendek</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tahapan bersedia yang baik pada lari jarak pendek ?</li> </ol> </li> </ol>
<b>Fase 1 : Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan) Kegiatan Literasi (10 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi tahapan lari jarak pendek dengan cara : <b>Membuka</b> Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK yang diberikan di pertemuan ke 9. Menayangkan video lari jarak pendek yang ada di link tersebut. <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LKPD materi tahapan gerak lari jarak pendek</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi tahapan lari jarak pendek untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> </ol>				
<b>Fase 2 : Problemstatemen (pertanyaan /identifikasi masalah) <u>CRITICAL</u> <u>THINKING</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK dan akan dijawab melalui WA Grup , <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Lari jarak pendek</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tahapan bersedia yang baik pada lari jarak pendek ?</li> </ol> </li> </ol>				

<p><b><u>(BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p><b>(10 menit)</b></p>	<p>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tahapan siap yang baik pada lari jarak pendek ?</p> <p>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan lari yang pada lari jarak pendek ?</p> <p>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan finis yang baik pada lari jarak pendek ?</p>
<p><b>Fase 3 : Data collection (pengumpulan data)</b></p> <p><b>(10 menit)</b></p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>3. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p><b>Mengamati obyek/kejadian</b></p> <p>Mengamati dengan seksama materi tahapan lari jarak pendek yang sedang dipelajari dalam bentuk video yang terdapat di <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. Lewat WA Grup</p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>4. Peserta didik dibentuk dalam POKJAR yang sudah ditentukan oleh wali kelas dengan cara <b>Zonasi</b> :</p> <p><b>Mendiskusikan</b></p> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas pertanyaan yang diberikan oleh guru melalui LKPD yang sudah tersedia di <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a></p>
<p><b>Fase 4 : Data processing (pengolahan data)</b></p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p><b>(10 menit)</b></p>	<p>5. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mempraktikkan dan merekam gerakan tahapan lari jarak pendek yang sudah dilakukan oleh peserta didik dari masing-masing kelompoknya</b> dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> <li>• Mengolah informasi dari materi <i>tahapan lari jarak pendek</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada <b>LKPD</b></li> </ul>
<p><b>Fase 5 : Verification (pembuktian)</b></p> <p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p><b>(10 menit)</b></p>	<p>6. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p><b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : <i>tahapan lari jarak pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah informasi dari materi tahapan lari jarak pendek yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada <b>LKPD</b>.</li> <li>• Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi tahapan lari jarak pendek</li> </ul> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <p>7. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> dari <b>LKPD difoto dan video hasil praktik</b> tersebut dikirim lewat WA Grup untuk dijadikan penilaian</p>
	<p>8.</p>
<p><b>PENUTUP (5 menit)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran, tentang point-point yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan melalui WA group.</li> <li>• Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang aktif selama pembelajaran.</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>

## G. PENILAIAN

- Sikap : Keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring, Kedisiplinan peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring, Kesopanan peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring
- Pengetahuan : Tes tulis melalui google form pada link berikut
- Keterampilan: Rangkuman catatan peserta didik dari materi yang terdapat dalam google sites yang berada di laman website sekolah.

Mengetahui:  
Kepala SMK Negeri 2 Situbondo

Situbondo, September 2020  
Guru Mata Pelajaran

**MOHAMMAD MUZAMMIL, M.MPd**  
Pembina  
NIP.19731012 200312 1 002

**AGUS ISDIYANTO, S. Pd.**  
NIP.19760820 200903 1 004

## A. Penilaian Hasil Pembelajaran

### a. Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

### b. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian Ujian tulis LKPD

b. Bentuk Instrumen

c. Pedoman penskoran

#### **LKPD**

1) Penskoran

a) Soal nomor 1,2,3,4

(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

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 25

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/25 \times 100$

Rentang nilai pengetahuan:

### c. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan *lari jarak pendek*.

1) Jenis/teknik penilaian Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan *lari jarak pendek* yang dilakukan 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 lari jarak pendek

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)				

### **Pedoman penskoran**

#### a) Penskoran

##### 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.

##### 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.

##### 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:  $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK NEGERI 2 SITUBONDO	Kelas/Semester : X/ 1	KD : 3.2 dan 4.2
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit	Pertemuan ke : 10
Materi :	Lompat Jauh	

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI-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
- **KI-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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan keterampilan Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat)</li> <li>• Menerapkan tahapan-tahapan keterampilan Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) dengan benar</li> <li>• Menganalisis kesalahan-kesalahan keterampilan Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) dengan benar</li> </ul>
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik</li> </ul>

- Religius, disiplin. Sportif, kerja sama, tanggung jawab dan percaya diri

### C. TUJUAN

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menjelaskan keterampilan gerak Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) dengan benar secara santun</li> <li>• Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menerapkan tahapan – tahapan keterampilan gerak Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) dengan benar secara mandiri</li> <li>• Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menganalisis kesalahan-kesalahan keterampilan gerak Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) dengan benar secara mandiri</li> <li>• Dengan menggunakan website sekolah peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan gerak gerak Lompat Jauh (awalan, tolakan, gaya diudara dan mendarat) dengan metode pengumpulan menggunakan video dan dikirim melalui aplikasi google form / WA dengan dengan tanggung jawab</li> </ul> |
|--|

### D. MATERI PEMBELAJARAN

#### Fakta

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

#### Konsep

1. Teknik awalan
2. Teknik tolakan
3. Teknik saat di udara
4. Teknik mendarat

### Prinsip

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

### Prosedur :

1. Awalan dilakukan dengan cara lari 20 – 40 meter untuk memperoleh kecepatan maksimal sebelum mencapai balok tolakan
2. Tolakan harus kaki yang terkuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju
3. Sikap saat melayang di udara dilakukan setelah menolakkan kaki di papan tolak dan kaki membuat ayunan seperti orang sedang berjalan
4. Mendarat dilakukan dengan kedua kaki bersamaan dan tangan dibawa ke depan

## E. MODEL, PENDEKATAN, METODE, MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

<b>Model, Pendekatan, dan Metode Pembelajaran</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Model : Discovery learning</li><li>➤ Pendekatan : Saintifik</li><li>➤ Metode : Ceramah, penugasan, diskusi</li></ul> <b>Media :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>Smartphone (HP)/ Laptop</i></li><li>➤ <i>Koneksi Internet</i></li><li>➤ <i>Aplikasi (Website /WA Grup / Youtube)</i></li><li>➤ <i>Worksheet atau lembar kerja peserta didik</i></li></ul>	<b>Sumber Belajar :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Buku Matematika Kurikulum 2013 KI - KD 2018 untuk SMK Kelas X</li><li>➤ Internet</li><li>➤ Powerpoint tentang Lompat Jauh</li></ul>
--	---

## F. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

<b>PENDAHULUAN (5 menit)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberi salam, guru dan peserta didik berdoa menggunakan media WA grup, (<b>PPK</b>)</li><li>• Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar online</li><li>• Guru menanyakan kesehatan peserta didik kemudian mempresensi melalui WA Grup (PPK)</li><li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan melalui WA Grup</li><li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran melalui WA Group.</li><li>• Guru memperikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> melalui WA Group.</li></ul>
<b>KEGIATAN INTI (60 menit)</b>	<b>Fase 1 : Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan) Kegiatan Literasi (10 menit)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan cara : <b>Membuka</b> Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK yang diberikan di pertemuan ke 9. Menayangkan video lompat jauh yang ada di link tersebut. <b>Mengamati</b><ul style="list-style-type: none"><li>• LKPD materi tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok</li><li>• Pemberian contoh-contoh materi tahapan lompat jauh gaya jongkok untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li></ul></li></ol>
	<b>Fase 2 : Problemstatemen (pertanyaan /identifikasi masalah) CRITICAL THINKING</b> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK dan akan dijawab melalui WA Grup , <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Tolak peluru gaya jongkok</i><ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan awalan yang baik pada lompat jauh ?</li><li>2) Peserta didik saling mempertanyakan “kaki mana yang</li></ol></li></ol>

	<p><b><u>(BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>(10 menit)</p>	<p>digunakan untuk menolak pada lompat jauh ?</p> <p>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan sikap pada saat melayang gaya jongkok dalam lompat jauh ?</p> <p>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan mendarat yang benar dalam lompat jauh ?</p> <p>5) Peserta didik saling mempertanyakan “apa saja yang kesalahan yang sering terjadi sering terjadi pada saat melakukan lompat jauh ?</p>
	<p>Fase 3 : Data collection (pengumpulan data) (10 menit)</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>3. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p><b>Mengamati obyek/kejadian</b> Mengamati dengan seksama materi tahapan lompat jauh gaya jongkok yang sedang dipelajari dalam bentuk video yang terdapat di <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. Lewat WA Grup</p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>4. Peserta didik dibentuk dalam POKJAR yang sudah ditentukan oleh wali kelas dengan cara <b>Zonasi</b> :</p> <p><b>Mendiskusikan</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas pertanyaan yang diberikan oleh guru melalui <b>LKPD</b> yang sudah tersedia di <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a></p>
	<p>Fase 4 : Data processing (pengolahan data) <b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b> (10 menit)</p>	<p>5. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mempraktikkan dan merekam</b> gerakan tahapan lompat jauh gaya jongkok yang sudah dilakukan oleh peserta didik dari masing-masing kelompoknya dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> <li>• Mengolah informasi dari materi <i>tahapan lompat jauh gaya jongkok</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada <b>LKPD</b></li> </ul>
	<p>Fase 5 : Verification (pembuktian) <b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b> (10 menit)</p>	<p>6. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p><b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : <i>tahapan tolak peluru gaya menyamping</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah informasi dari materi tahapan lompat jauh gaya jongkok yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada <b>LKPD</b>.</li> <li>• Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi tahapan lompat jauh gaya jongkok</li> </ul>
	<p>Fase 6 : Generalization (menarik kesimpulan) <b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b> (10 menit)</p>	<p>7. Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan hasil diskusi tentang materi tahapan lompat jauh gaya jongkok berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> </ul> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b> Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> dari <b>LKPD difoto dan video hasil praktik</b> tersebut dikirim lewat WA Grup untuk dijadikan penilaian</p>

<b>PENUTUP (5 menit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran, tentang point-point yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan melalui <b>WA group</b>.</li> <li>• Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang aktif selama pembelajaran.</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>
------------------------------	--

#### **G. PENILAIAN**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap : Keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring, Kedisiplinan peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring, Kesopanan peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring</li> <li>- Pengetahuan : Tes tulis melalui google form pada link berikut</li> <li>- <u>Keterampilan: Rangkuman catatan peserta didik dari materi yang terdapat dalam google sites yang berada di laman website sekolah.</u></li> </ul>
--

Mengetahui:  
Kepala SMK Negeri 2 Situbondo

Situbondo, September 2020  
Guru Mata Pelajaran

**MOHAMMAD MUZAMMIL, M.MPd**  
Pembina  
NIP.19731012 200312 1 002

**AGUS ISDIYANTO, S. Pd.**  
NIP.19760820 200903 1 004

## LAMPIRAN PENILAIAN

### A. Penilaian Hasil Pembelajaran

#### a. Sikap

##### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:  
100 = Sangat Baik  
75 = Baik  
50 = Cukup  
25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

#### b. Penilaian Pengetahuan

- d. Jenis/teknik penilaian Ujian tulis LKPD
- e. Bentuk Instrumen
- f. Pedoman penskoran

##### **LKPD**

- 3) Penskoran
  - b) Soal nomor 1,2,3,4,5
    - (5) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
    - (6) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - (7) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
    - (8) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- 4) Pengolahan skor  
Skor maksimum: 25  
Skor perolehan peserta didik: SP  
Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/25 \times 100$   
Rentang nilai pengetahuan:

#### c. Penilaian Keterampilan

- b. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan *tahapan tolak peluru gaya menyamping*.
  - 1) Jenis/teknik penilaian Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
  - 2) Bentuk Instrumen dan instrumen  
Peserta didik diminta untuk melakukan *tahapan lompat jauh gaya jongkok*. yang dilakukan dalam bentuk perlombaan.  
Nama : .....  
Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

c. Petunjuk Penilaian

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

d. Rubrik Penilaian Keterampilan tahapan lompat jauh gaya jongkok

e.

No	Indikator	1	2	3	4
1	Teknik awalan - Sikap badan saat awalan. - Sikap badan saat berlari. - Kecepatan lari. - Langkah kaki saat menjelang bertumpu				
2	Teknik tolakan - Posisi kaki pada papan tolakan - Posisi badan saat menolak - Tolakan sekuat-kuatnya ayunan kaki saat menolak. - Ayunan lengan saat tolakan untuk membantu				
3	Teknik saat melayang di udara - Sikap badan di udara. - Sikap kaki di udara. - Sikap tangan di udara. - Posisi gaya lompat				
4	Teknik mendarat - Posisi kaki saat mendarat harus dua kaki. - Gerakan badan saat mendarat harus mendorong ke depan. - Lengan harus diayunkan ke depan - Posisi jatuh kedepan				

Tabel pengamatan ini diisi dengan cara memberi tanda "√" pada kolom yang sudah disediakan.

1 = Jika siswa hanya melakukan 1 indikator saja

2 = Jika siswa melakukan 2 indikator

3 = Jika siswa melakukan 3 indikator

4 = Jika siswa melakukan semua indikator yang ada

Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/16 \times 100$

Rentang nilai pengetahuan:

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK NEGERI 2 SITUBONDO	Kelas/Semester : X/ 1	KD : 3.2 dan 4.2
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 2 x 35 menit	Pertemuan ke : 11
Materi :	Tolak Peluru	

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI-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
- **KI-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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan keterampilan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>• Menerapkan tahapan-tahapan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan benar</li> <li>• Menganalisis kesalahan-kesalahan keterampilan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan benar</li> </ul>
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan hasil analisis keterampilan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik</li> </ul>

- Religius, disiplin. Sportif, kerja sama, tanggung jawab dan percaya diri

### C. TUJUAN

- Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menjelaskan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan benar secara santun
- Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menerapkan tahapan – tahapan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan benar secara mandiri
- Dengan menggunakan Website sekolah dan berdiskusi melalui whatsapp serta mencari informasi secara online peserta didik mampu menganalisis kesalahan-kesalahan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan benar secara mandiri
- Dengan menggunakan website sekolah peserta didik mampu mempraktikkan Tolak Peluru gaya menyamping (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan metode pengumpulan menggunakan video dan dikirim melalui aplikasi google form / WA dengan dengan tanggung jawab

### D. MATERI PEMBELAJARAN

#### A. Materi Pembelajaran

##### Fakta

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

**Konsep**

Teknik dasar

1. Teknik memegang peluru
2. Teknik meletakkan peluru pada bahu
3. Teknik menolak peluru
4. Sikap awal akan menolak peluru
5. Cara menolakkan peluru
6. Sikap akhir setelah menolak peluru

**Prinsip**

Hal yang perlu diperhatikan

1. Ketentuan diskualifikasi
2. Hal yang disarankan
3. Hal yang harus dihindari\

**Prosedur :**

1. Peralatan
2. Lapangan tolak peluru

**E. MODEL, PENDEKATAN, METODE, MEDIA DAN SUMBER BELAJAR**

<b>Model, Pendekatan, dan Metode Pembelajaran</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Model : Discovery learning</li> <li>➤ Pendekatan : Saintifik</li> <li>➤ Metode : Ceramah, penugasan, diskusi</li> </ul> <b>Media :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Smartphone (HP)/ Laptop</i></li> <li>➤ <i>Koneksi Internet</i></li> <li>➤ <i>Aplikasi (Website /WA Grup / Youtube)</i></li> <li>➤ <i>Worksheet atau lembar kerja peserta didik</i></li> </ul>	<b>Sumber Belajar :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Buku Matematika Kurikulum 2013 KI - KD 2018 untuk SMK Kelas X</li> <li>➤ Internet</li> <li>➤ Powerpoint tentang tolak peluru</li> </ul>
---	--

**F. LANGKAH - LANGKAH PEMBELAJARAN**

<b>PENDAHULUAN (5 menit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi salam, guru dan peserta didik berdoa menggunakan media WA grup, (<b>PPK</b>)</li> <li>• Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar online</li> <li>• Guru menanyakan kesehatan peserta didik kemudian mempresensi melalui WA Grup (<b>PPK</b>)</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan melalui WA Grup</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran melalui WA Group.</li> <li>• Guru memperikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> melalui WA Group.</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI (60 menit)</b>	<p><b>Fase 1 : Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan) Kegiatan Literasi (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan cara :           <p><b>Membuka</b> Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK yang diberikan di pertemuan ke 9. Menayangkan video lompat jauh yang ada di link tersebut.</p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LKPD materi tahapan gerak tolak peluru gaya menyamping</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi tahapan tolak peluru gaya menyamping untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Fase 2 : Problemstatemen (pertanyaan /identifikasi masalah)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan Link <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> PJOK dan akan dijawab melalui WA Grup , <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Tolak peluru gaya menyamping</i></li> </ol>

<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>(10 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara memegang peluru ?</li> <li>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana meletakkan peluru dalam tolak peluru ?</li> <li>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan sikap awal menolak peluru gaya menyamping dalam tolak peluru ?</li> <li>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan menolak peluru gaya menyamping ?</li> <li>5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan sikap akhir menolak peluru gaya menyamping ?</li> </ol>
<p>Fase 3 : Data collection (pengumpulan data)</p> <p>(10 menit)</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>3. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p><b>Mengamati obyek/kejadian</b> Mengamati dengan seksama materi tahapan dan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada gerak tolak peluru gaya menyamping yang sedang dipelajari dalam bentuk video yang terdapat di <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a> yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. Lewat WA Grup</p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>4. Peserta didik dibentuk dalam POKJAR yang sudah ditentukan oleh wali kelas dengan cara <b>Zonasi</b> :</p> <p><b>Mendiskusikan</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas pertanyaan yang diberikan oleh guru melalui <b>LKPD</b> yang sudah tersedia di <a href="http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/">http://pjj.smkn2situbondo.sch.id/</a></p>
<p>Fase 4 : Data processing (pengolahan data)</p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>(10 menit)</p>	<p>5. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mempraktikkan dan merekam gerakan tahapan tolak pelurugaya menyamping yang sudah dilakukan oleh peserta didik dari masing-masing kelompoknya</b> dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> <li>• Mengolah informasi dari materi <i>tahapan dan kesalahan-kesalahan pada saat melakukan tolak peluru gaya menyamping</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada <b>LKPD</b></li> </ul>
<p>Fase 5 : Verification (pembuktian)</p> <p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>(10 menit)</p>	<p>6. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p><b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : <i>tahapan tolak peluru gaya menyamping</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah informasi dari materi tahapan lompat jauh gaya jongkok yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada <b>LKPD</b>.</li> <li>• Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi tahapan dan kesalahan yang terjadi pada saat mempraktikkan tolak peluru gaya menyamping</li> </ul>
<p>Fase 6 : Generalization (menarik kesimpulan)</p> <p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>(10 menit)</p>	<p>7. Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan hasil diskusi tentang materi tahapan dan kesalahan tolak peluru gaya menyamping berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> </ul> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p>

		Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> dari <b>LKPD difoto dan video hasil praktik</b> tersebut dikirim lewat WA Grup untuk dijadikan penilaian
<b>PENUTUP (5 menit)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran, tentang point-point yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan melalui <b>WA group</b>.</li> <li>• Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang aktif selama pembelajaran.</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>

#### G. PENILAIAN

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap : Keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring, Kedisiplinan peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring, Kesopanan peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring</li> <li>- Pengetahuan : Tes tulis melalui google form pada link berikut</li> <li>- <u>Keterampilan: Rangkuman catatan peserta didik dari materi yang terdapat dalam google sites yang berada di laman website sekolah.</u></li> </ul> |
|--|

Mengetahui:  
Kepala SMK Negeri 2 Situbondo

Situbondo, September 2020  
Guru Mata Pelajaran

**MOHAMMAD MUZAMMIL, M.MPd**  
Pembina  
NIP.19731012 200312 1 002

**AGUS ISDIYANTO, S. Pd.**  
NIP.19760820 200903 1 004

## LAMPIRAN PENILAIAN

### A. Penilaian Hasil Pembelajaran

#### a. Sikap

##### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cukup
- 25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

#### b. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian Ujian tulis LKPD

b. Bentuk Instrumen

c. Pedoman penskoran

##### **LKPD**

5) Penskoran

c) Soal nomor 1,2,3,4,5,6

(9) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

(10) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(11) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

(12) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

6) Pengolahan skor

Skor maksimum: 25

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/25 \times 100$

Rentang nilai pengetahuan:

#### c. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan *tahapan tolak peluru gaya menyamping*.

1) Jenis/teknik penilaian Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan *tahapan tolak peluru gaya menyamping*. yang dilakukan dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

b. Petunjuk Penilaian

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

c. Rubrik Penilaian Keterampilan tahapan tolak peluru gaya menyamping

No	Indikator	1	2	3	4
1	Teknik memegang peluru - Jari-jari tangan kanan dibuka lebar - Peluru diletakkan pada pangkal jari - Jari-jari merapat ke belakang peluru, ibu jari ke samping - Pegangan jari harus kuat				
2	Teknik meletakkan peluru - Peluru diletakkan di leher kanan depan, posisi telapak tangan menghadap ke atas - Ibu jari berada diatas tulang selangka - Angkat siku sejajar dengan bahu - Miringkan kepala ke arah peluru				
3	Teknik sikap badan saat menolak - Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan - Kedua kaki dibuka lebar - Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dibengkokkan ke depan sedikit serong ke samping kanan - Berat badan berada di kaki kanan				
4	Arah tolakan peluru - Arah tolakan lurus ke depan - Arah tolakan membentuk sudut kira-kira 40 derajat - Harus mampu melewati net / garis - Tolakannya membentuk garis lengkung				
5	Gerakan akhir setelah menolak - Setelah peluru lepas, secepatnya kaki belakang diturunkan - Kaki tumpu diangkat ke belakang lurus dan lemas - Arah pandang berada pada arah jatuhnya peluru - Tangan kiri lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan				

Tabel pengamatan ini diisi dengan cara memberi tanda "√" pada kolom yang sudah disediakan.

1 = Jika siswa hanya melakukan 1 indikator saja

2 = Jika siswa melakukan 2 indikator

3 = Jika siswa melakukan 3 indikator

4 = Jika siswa melakukan semua indikator yang ada

Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/20 \times 100$

Rentang nilai pengetahuan: