

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 2 TIMANG GAJAH  
Kelas/Semester : X / 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Tema : Atletik  
Sub Tema : Lompat Jauh  
Kelas/Semester : X / 2  
Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

### A. Kompetensi Dasar

- 3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 4.3. Memperaktikan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Menguraikan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan diudara dengan benar
2. Melakukan dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara dengan benar

### C. Kegiatan Pembelajaran

No.	Tahap	Kegiatan Pembelajaran
1.	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru Mengucapkan salam, Doa bersama, mengabsen siswa, memotivasi dan memeriksa kebersihan sekitar.</li><li>2. Guru mengucapkan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li><li>3. Peserta didik melakukan pemanasan</li></ol>
2.	Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik menerima dan mempelajari aktivitas keterampilan gerak ( awalan, tolakan, tumpuan melayang diudara dan mendarat) lompat jauh</li><li>2. Peserta didik mencoba melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada.</li><li>3. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai pemahaman sendiri dan memeriksa keberhasilannya sendiri ( awalan, tolakan melayang diudara dan mendarat )</li><li>4. Seluruh hasil aktivitas gerak lompat jauh, yang dilakukan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li><li>5. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan diakhir pembelajaran.</li></ol>
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum, kemudian peserta didik membuat catatan dan kesimpulan hasil pembelajaran</li><li>2. Peserta didik dibawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan</li><li>3. Berdoa dan menyampaikan salam</li></ol>

### D. Penilaian

1. Sikap : Jurnal, observasi pengamatan
2. Pengetahuan : Tes tertulis dan Penugasan
3. Keterampilan : Tes Praktek

Mengetahui  
Kepala SMA Negeri 2 Timang Gajah

Lampahan, 03 Januari 2022  
Guru Bidang Study PJOK

**HARDI. S.P.d**  
Nip. 19670865 200012 1 001

**Yuri Handoko, S.Pd**  
Nip. 19820923 200904 1 003