

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 2 LEDO
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / Ganjil
 Materi Pokok : Pembelajaran Atletik Melalui Lompat Jauh
 Alokasi Waktu : 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat (C1) 3.3.2. Menemukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat (C4) 3.3.3. Menyimpulkan cara melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat (C5)
4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat (P2). 4.3.2. Menyempurnakan variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat (P3). 4.3.3. Memodifikasi berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk permainan dan perlombaan (P4).

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- **Mengidentifikasi** berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- **Menemukan** berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- **Menyimpulkan** cara melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- **Mempraktikkan** berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- **Menyempurnakan** variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- **Memodifikasi** berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk permainan dan perlombaan.

D. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh:

- Variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang
- Variasi gerak spesifik tolakan/tumpuan
- Variasi gerak spesifik melayang di udara
- Variasi gerak spesifik mendarat

E. Model Pembelajaran

STUDYSASTER merupakan model pembelajaran bermakna yang melibatkan kerjasama antara peserta didik, guru, pimpinan dan orang tua dalam kondisi bencana/pandemi.

F. Media Pembelajaran

1. Media:
 - a. Video pembelajaran
2. Peralatan:
 - a. Laptop.
 - b. Handphone.
 - c. Google meet
 - d. Google classroom
 - e. Google formulir
 - f. Lembar observasi penilaian sikap

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII halaman 145-147, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII halaman 131-134, internet (youtube: <https://youtu.be/9Lv0RC-SEYI> dan <https://youtu.be/30MHmBWIKc0> sumber Youtube Channel Feri Hendriyas dan Andri Prasetiawan).

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (5 Menit) melalui virtual Meet http://bit.ly/VirtualMeet_PJOK_AP	
Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, dan siswa meninggalkan jejak digital di kolom chat serta mengisi daftar hadir online menggunakan <i>google form</i> .	
Guru menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi :	
<i>Aktivitas lompat jauh</i>	
Guru Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, yang sehari sebelumnya juga sudah disampaikan melalui <i>google classroom</i> .	
Kegiatan Inti (20 Menit) Melalui Virtual Meet http://bit.ly/VirtualMeet_PJOK_AP	
<u>Model Studysaster</u>	
Identification / Identifikasi	Guru menyajikan video pembelajaran: https://youtu.be/9Lv0RC-SEYI dan https://youtu.be/30MHmBWIKc0 serta LKPD: http://bit.ly/LKPD_LOMPAT_JAUH kemudian peserta didik mengidentifikasi terkait materi lompat jauh gaya menggantung. Peserta didik diharapkan bertanya sebanyak-banyaknya mengenai hal-hal yang ditemukan di video tersebut kemudian didiskusikan guru bersama peserta didik.
Search / Mencari	Peserta didik berselancar di internet dan melihat contoh-contoh pekerjaan atau tugas pembelajaran tentang atletik lompat jauh di internet atau sumber lain yang relevan, sembari terus berdiskusi melalui <i>virtual meet</i> .
Plan / Merencanakan	Setelah Peserta didik melakukan proses mencari referensi atau berselancar di internet maka akan muncul ide/imajinasi awal untuk membuat konsep, pesan, tema dan visual yang akan dituangkan dalam sebuah karya hasil pembelajaran.
Create / Mencipta	Peserta didik memvisualkan/menuliskan rancangan tersebut dalam media masing-masing tentang lompat jauh.
Share / Membagikan	Peserta didik membagikan karya pembelajaran tentang lompat jauh gaya menggantung yang diciptakannya kepada orang lain secara konvensional atau <i>online</i> .
Practice / Mempraktikkan	Peserta didik mempraktikkan gerak sederhana atau perlombaan yang dimodifikasi yang terdapat unsur lompatnya.
Kegiatan Penutup (5 Menit) Melalui Virtual Meet http://bit.ly/VirtualMeet_PJOK_AP	
Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran.	
Guru memberikan dan menguatkan kembali tugas daring yang sudah di share di <i>google classroom</i> dan atau whatsapp group	

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Diri Sendiri (<https://forms.gle/qMU19o6PFSwN96LW9>)

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Peserta didik selama diskusi dan belajar diharapkan dapat aktif, tidak melawan orang tua dan guru. Adapun formatnya sebagai berikut:

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama berdiskusi dengan orang tua, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.			250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, tidak melawan dengan kata-kata kasar kepada orang tua.					
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi bersama orang tua saya.					
4	Selama mendengar penjelasan guru dan menyaksikan video ketika mematikan microphone, saya tetap menyimak dan mencatat hal-hal penting.					

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
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 juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Observasi**

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik saat berada dalam *virtual meet* dan dilakukan pengamatan langsung 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	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung 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 = $100 \times 4 = 400$
 Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
 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)
3. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

2. Tes Pengetahuan

- Teknik Penilaian: Uji Tulis (http://bit.ly/formatif_lompat)
- Instrument Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - a. Bentuk soal : Pilihan Ganda
 - b. Jumlah soal : 10 Soal

TES FORMATIF LARI JARAK PENDEK

Untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi yang telah disajikan dalam Kegiatan Belajar di atas, kerjakan tes formatif berikut dengan sungguh-sungguh. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dari pertanyaan berikut:

1. Tahapan dalam melakukan lompat jauh terdiri dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan penderatan. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan awalan lompat jauh, adalah
 - a. menghadap arah awalan
 - b. menyamping arah awalan
 - c. membelakangi arah awalan
 - d. menyilang arah awalan
2. Di dalam melakukan lompat jauh banyak sekali gerakan yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan gerak peserta didik. Gerak awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh, adalah
 - a. dilakukan secepat-cepatnya
 - b. dilakukan selambat-lambatnya
 - c. dilakukan tidak terlalu cepat
 - d. dilakukan tidak terlalu lambat
3. Pada saat melakukan gerak tumpuan pada lompat jauh tentunya kaki terkuat digunakan untuk menumpu. Gerakan yang benar saat kaki tumpu akan menginjak papan tumpuan lompat jauh adalah
 - a. tidak merubah langkah dan ke depan lari
 - b. merubah langkah dan kecepatan lari

- c. merubah langkah dan tidak merubah kecepatan lari
 - d. merubah kecepatan lari dan tidak merubah langkah
4. Pada saat melakukan gerak tumpuan pada lompat jauh tentunya kaki terkuat digunakan untuk menumpu. Posisi badan yang benar saat kaki tumpu melakukan tumpuan pada papan tumpuan adalah
- a. lebih ditegakkan
 - b. lebih dicondongkan
 - c. lebih dibungkukkan
 - d. lebih dimiringkan
5. Gerakan kaki tumpu pada saat menolak menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan pelompat. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah
- a. diayun ke depan atas
 - b. diayun ke depan bawah
 - c. diayun ke belakang atas
 - d. di ayun ke samping atas
6. Ayunan lengan pada saat kaki tumpu sedang menolak juga menjadi hal yang sangat menentukan keberhasilan atau jauhnya lompatan pada seorang atlet. Gerakan kedua lengan yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah
- a. diayun ke depan atas
 - b. diayun ke samping atas
 - c. diayun ke belakang atas
 - d. diayun ke depan bawah
7. Untuk menghindari terjadinya cedera pada saat kaki tumpu melakukan tumpuan haruslah sesuai prosedur atau peraturan yang berlaku. Urutan telapak kaki yang benar saat melakukan tumpuan pada papan tumpuan lompat jauh adalah
- a. tumit - telapak kaki - ujung telapak kaki
 - b. ujung telapak kaki-tumit-telapak kaki
 - c. telapak kaki – tumit – ujung telapak kaki
 - d. telapak kaki – ujung telapak kaki
8. Posisi pinggang yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah
- a. membungkuk ke depan
 - b. melenting ke belakang
 - c. miring ke samping
 - d. lurus ke depan
9. Posisi kedua lengan saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah
- a. lurus ke depan
 - b. lurus di samping badan
 - c. lurus ke atas di samping telinga
 - d. lurus ke belakang sejajar bahu

10. Posisi kedua tungkai yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah

- a. di belakang badan hampir rapat
 - b. di belakang badan lurus
 - c. di depan badan rapat
 - d. di samping badan lurus
- c. Pedoman penskoran

Skor benar : 10

- d. Pengolahan skor

Nilai = Jumlah Skor Benar x 1

3. Tes Keterampilan

- a. Teknik penilaian : uji kinerja
- b. Instrument penilaian:

Siswa diminta untuk membuat rekaman **video lompat jauh tanpa awalan** dengan memperhatikan gerak tolakan, sikap badan di udara, dan pendaratan. Kirimlah videonya di Whatsapp atau unggah di link berikut: http://bit.ly/tes_lompat

Rubrik penilaian

No.	Indikator	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan/tolakan			
2.	Sikap badan ketika di udara			
3.	Sikap akhir/pendaratan			
Skor maksimal				

- c. Pedoman penskoran

(1) Penskoran

- (a) Sikap awalan/tolakan

Skor baik jika:

- kaki terkuat menekuk ke bawah kaki kanan diangkat rileks
- badan membungkuk
- kedua tangan mengayun-ayun rileks
- pandangan fokus ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

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

- (b) Sikap badan ketika di udara

Skor baik jika:

- Kedua lengan diangkat ke atas di samping telinga
- Perut dibusungkan ke depan
- Kaki dibengkokkan ke belakang
- Kepala tetap lurus ke depan

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

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

(c) Sikap akhir/pendaratan

Skor baik jika:

- Mendarat dengan kedua kaki sejajar
- Kedua tangan lurus ke depan
- Lutut ditekuk
- Jalan/lari ke depan/kesamping

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

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

d. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

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

J. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap siswa.

PROGRAM REMIDIAL

Sekolah : SMP Negeri 2 Ledo

Kelas / Semester : VII / Ganjil

Mata Pelajaran : PJOK

Jenis tes : Formatif

Tanggal tes :

Bentuk Soal : Pilihan ganda

Materi (KD/Indikator) : Lompat jauh gaya menggantung

3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

Rencana Ulangan Remedial :

KKM : 68

No.	Nama Siswa	Nilai tes	Indikator yang tidak dikuasai	Bentuk Pelaksanaan Pembelajaran Remedial	Nomor Soal yang dikerjakan dalam Tes Remedial	Nilai Tes Rem	Ket.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1.	Ardian Fauzi	60	Menjelaskan gerak spesifik	Diberikan Bimbingan Khusus dan tugas Kelompok	3,4	70	terlampau

2.							
3.							

K. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai telah memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap siswa.

PROGRAM PENGAYAAN

Sekolah : SMP Negeri 2 Ledo
 Kelas / Semester : VII / Ganjil
 Mata Pelajaran : PJOK
 Jenis tes : Formatif
 Tanggal tes :
 Bentuk Soal : Pilihan ganda
 Materi (KD/Indikator) : Lompat jauh gaya menggantung

- 3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

No.	Nama Siswa	Nilai	Bentuk Pengayaan
1	Irma Hary Safitri	80	Diberikan buku bacaan tentang sejarah atlet atletik Indonesia.
2			
3			

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran,

IGNASIUS, S.Pd.
NIP. 19720425 200312 1 002

ANDRI PRASETIAWAN, S.Pd.
NIP. –

Catatan Kepala Sekolah:

.....

