

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Sekolah : SMA ISLAM SOERJO ALAM NGAJUM
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Materi Pokok : Lompat Jauh
 Alokasi Waktu : 2 × 45 menit (6 JP, 2 kali Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial (rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah) dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, kesepakatan bersama, serta budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

KI3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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.

KI4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KOMPETENSI DASAR DARI KI 3		KOMPETENSI DASAR DARI KI 4	
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.		4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.	
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)	
3.3.1 Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. 3.3.2 Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik dasar pada sikap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut pada lompat jauh.		4.3.1 Melakukan keterampilan gerak lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. 4.3.2 Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar pada sikap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut pada lompat jauh.	
Karakter	Literasi	Kolaborasi	Komunikasi
<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung jawab • Rasa ingin tahu • Disiplin • Kerja keras • Pantang menyerah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati bahan tayangan • Mencatat hal penting, merangkum 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Permainan beregu 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Kerja Kelompok • Tanya jawab

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model resiprokal dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif, serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif, dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

D. Materi Pembelajaran

Keterampilan Lompat Jauh

- Teknik awalan
- Teknik tolakan
- Teknik sikap melayang di udara
- Teknik sikap pendaratan

E. Metode/Model Pembelajaran

- Metode : diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan
- Model : resiprokal

F. Media/Alat

- Penggaris, spidol, papan tulis
- Bak lompat
- Meteran
- Peluit
- Gambar
- Cone

G. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, tahun 2016
- www.penjaskes.org
- Buku referensi yang relevan

H. Langkah Pembelajaran

I. Pendahuluan (15 menit)

Guru:

1. Memberi salam dan berdo'a; (**karakter**)
2. Mengecek kehadiran.
3. Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; (**Komunikasi**)
4. Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan lompat jauh.
5. Menyampaikan garis besar cakupan materi perlombaan lompat jauh (teknik dasar pada sikap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan) serta kegiatan yang akan dilakukan.
6. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi lompat jauh (teknik dasar pada sikap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan).
7. Melakukan *warming-up* dan pembagian kelompok melalui permainan lari tos lompat katak.

Karakter

Komunikasi

Kolaborasi, Karakter

II. Kegiatan Inti (60 menit)

Peserta didik:

Komunikasi,Kolaborasi,Literasi

1. Mengamati, memberi tanggapan dan bertanya tentang bahan tayang yang telah dibagikan tentang tahapan teknik lari *awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeeper*)) dan tahapan teknik pendaratan, *dengan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.*

Variasi dan kombinasi teknik lari awalan , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (ortodok), gaya berjalan di udara (walking in the air) dan gaya menggantung (schneeeper)) dan tahapan teknik pendaratan, dengan memperhatikan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.

Komunikasi,Kolaborasi/Critical Thinking

2. Berdiskusi dengan rekan sekelompok berkenaan dengan tayangan tentang *tahapan teknik lari awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeeper*)) dan tahapan teknik pendaratan, *dengan memperhatikan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.*

Variasi dan kombinasi teknik lari awalan , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (ortodok), gaya berjalan di udara (walking in the air) dan gaya menggantung (schneeeper)) dan tahapan teknik pendaratan dengan memperhatikan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut, dan bertanya kepada guru seandainya ada yang tidak dipahami;

Kolaborasi/Critical Thinking, Kreatif

3. Melakukan gerakan latihan keterampilan *tahapan teknik lari awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeeper*)) dan tahapan teknik pendaratan.

Variasi dan kombinasi teknik lari awalan , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (ortodok), gaya berjalan di udara (walking in the air) dan gaya menggantung (schneeeper)) dan tahapan teknik pendaratan, serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut, sesuai dengan kartu tugas yang dibagikan secara berpasangan dalam kelompoknya;

Komunikasi,Kolaborasi/Critical Thinking

4. Peserta didik yang bertugas sebagai pengamat merekam keterampilan gerak, dan mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi pasangannya

Literasi

5. Berdiskusi dengan pasangannya tentang gerakan keterampilan *teknik lari awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeeper*)) dan tahapan teknik pendaratan, *serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.*

Variasi dan kombinasi teknik lari awalan , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (ortodok), gaya berjalan di udara (walking in the air) dan gaya menggantung (schneeeper)) dan tahapan teknik pendaratan pada gerakan yang telah dilakukan dan meminta masukan kepada guru seandainya masih ada gerakan yang tidak dipahami.

Kreatif

6. Mengulangi gerakan keterampilan *teknik lari awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeper*)) dan tahapan teknik pendaratan *serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut*.

Variasi dan kombinasi teknik lari awalan , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeper*)) dan tahapan teknik pendaratan sesuai dengan saran perbaikan dari pasangannya ataupun berdasarkan saran perbaikan dari guru.

7. Membuat kesimpulan sementara berdasarkan gerakan keterampilan teknik dasar lompat jauh yang sudah dilakukan.

Kreatif

8. Tes praktik keterampilan *teknik lari awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeper*)) dan tahapan teknik pendaratan *dengan memperhatikan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut*.
9. Pendinginan.

III. Penutup (15 menit)

1. Melakukan penilaian (tes tertulis) untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator;
2. Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang keterampilan *teknik lari awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeper*)) dan tahapan teknik pendaratan *dengan memperhatikan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut*.
3. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
4. Berdoa dan memberi salam.

I. Teknik Penilaian

1. Jenis/teknik Penilaian:

- a. **Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)**

- **Pengamatan selama pembelajaran** (terlampir)

- b. **Pengetahuan (KI-3)**

- **Tertulis Uraian** (*lihat lampiran*)

- **Penugasan** (*lihat lampiran*)

Tugas Rumah

- a) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- b) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

- c. **Keterampilan**

- **Penilaian Unjuk Kerja**

instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian keterampilan

2. **Instrumen Penilaian terlampir**

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Remedial

- 1) Jelaskan tentang tahapan teknik lari *awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeper*)) dan tahapan teknik pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut!
- 2) Jelaskan tentang variasi dan kombinasi teknik lari *awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung

(*schneeeper*) dan tahapan teknik pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut!

- 3) Jelaskan tentang kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik lari *awalan* , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (*ortodok*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schneeeper*)) dan tahapan teknik pendaratan pada posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut!

Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KB (Ketulusan Belajar). Guru memberikan soal pengayaan sebagai berikut :

- 1) Penugasan latihan kombinasi lari toss lompat katak antar teman.
- 2) Mencari informasi secara online tentang lompat jauh.
- 3) Membaca surat kabar, majalah, serta berita online tentang lompat jauh.
- 4) Mengamati langsung perlombaan lompat jauh yang ada di lingkungan sekitar.

Kepala SMA Islam Soerjo Alam Ngajum

Drs. RUSNADI

Malang, Nopember 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

WAHYUDI, S.Pd

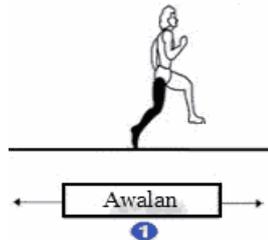
LAMPIRAN

MATERI PEMBELAJARAN

Lampiran Materi Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh

1. Sikap Awal (Approach)

Awalan merupakan suatu gerakan pada lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat-cepatnya untuk memperoleh kecepatan setinggi-tingginya sebelum mencoba tolakan.



1) Teknik awalan lari pada lompat jauh

Jumper melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (gerak horizontal) menuju tolakan/loncatan (gerak vertikal).

2. Sikap Tolakan (Take Off)

Tolakan ialah perpindahan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang sangat cepat dan kuat guna mengangkat tubuh sampai ke atas melayang ada di udara. Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat. Ketika melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

Pada olahraga lompat jauh, umumnya melakukan tolakan terkuat menggunakan kaki yang dibantu oleh ayunan kaki serta ayunan kedua tangan pada arah depan atas.



2) Sikap tubuh pada saat bertolak.

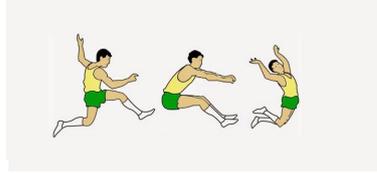
Beberapa hal dibawah ini harus anda perhatikan ketika melakukan tolakan:

- Tolakan dilakukan menggunakan kaki yang kuat. Sementara bagian telapak kaki terkuat untuk bertumpu ialah bagian tumit lebih dulu kemudian berakhir di bagian ujung kaki.
- Jika akan bertumpu, maka sikap badan sedikit condong ke belakang
- Adapun bertumpu sebaiknya tepat di papan tumpuan
- Ketika bertumpu, maka kedua lengan juga harus ikut diayun ke depan arah atas.
- Di bagian kaki yang di ayunkan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut yang ditekek.

3. Sikap Melayang Saat di Udara (Flight)

Hal yang perlu diperhatikan saat tubuh melayang di udara:

- Menjaga keseimbangan badan.
- Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin.
- Mengusahakan melayang di udara selama mungkin.
- Mempersiapkan kaki untuk pendaratan.



3) Posisi badan saat melayang diudara

Cara melakukannya dengan tahap dibawah ini:

- Secara bersamaan melakukan tolakan, kemudian kaki diayun arah depan atas.
- ketika badan melayang ke udara, maka kaki diturunkan. Bersamaan pada peristiwa tersebut, pinggul harus didorong ke depan, lalu kepala ditengadahkan, dan dada dibusungkan lalu kedua tangannya ke atas belakang.
- Ketika akan mendarat, bagian kedua kakinya harus diayun ke depan, lalu posisi badannya dibungkukkan dengan kepala yang ditundukkan siap melakukan pendaratan.

Beberapa gaya dalam lompat jauh,yaitu :

a. Gaya Jongkok / Gaya Mengambang (ortodok)

Gaya ini merupakan gaya lompat jauh tertua, gaya jongkok mudah dilakukan karena jumper hanya harus menekuk kedua kaki mirip seperti posisi jongkok ketika melayang di udara.

b. Gaya Berjalan di udara (walking in the air)

Bila gaya jongkok adalah gaya lompat jauh tertua. Gaya berjalan di udara atau walking in the air adalah gaya terpopuler para pelompat jauh Profesional, karena, gaya ini sangat efektif untuk menghasilkan lompatan terjauh dibandingkan gaya lainnya.

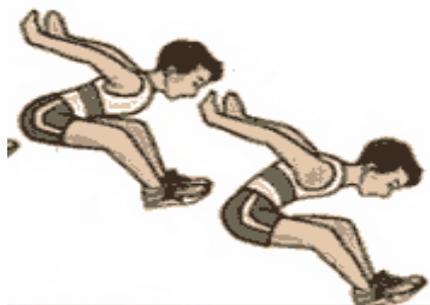
Teknik lompat jauh berjalan di udara dimulai dari saat kaki tumpu melakukan tolakan atau loncatan. Ketika tubuh melayang di udara lakukan gerakan seperti melangkahkan kaki atau seperti anda sedang berjalan.

c. Gaya Menggantong (schneeaper)

Teknik lompat jauh menggantung adalah teknik dimana ketika tubuh melayang posisi dada dibusungkan ke depan. kedua tangan diangkat keatas sedangkan kedua kaki ditekuk kebelakang. Hal ini untuk membuat tubuh selama mungkin berada di udara.

3. Sikap Saat Pendaratan (Landing)

Proses pendaratan adalah tahap akhir gerakan lompat jauh. Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.



4) Proses pendaratan lompat jauh.

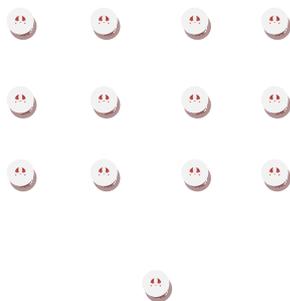
Tahapan proses pendaratan yakni :

- Harus dilakukan secara sadar supaya gerakan yang tak perlu bisa dihindari.
- Guna menghindari rasa sakit ataupun cedera ketika pendaratan sebaiknya anda lakukan menggunakan kedua kaki sejajar dengan tumit lebih dulu mendarat pada pasir yang posisinya mengepit.
- Tapi sebelum tumit kaki anda menyentuh pasir, maka kedua kaki juga harus diluruskan/dijulurkan ke depan. Upayakan supaya jarak kedua kaki tidak terlalu jauh. Sebab semakin lebar jarak kedua kaki, artinya semakin mengurangi jarak jauh lompatan tersebut.
- Guna menghindari supaya tidak jauh duduk di pantat, sebaiknya sesudah tumit berpijak pada pasir, lalu kedua lututnya harus segera ditebuk dengan badannya tetap condong terus jauh di depan
- Sesudah melakukan pendaratan, janganlah keluar ataupun kembali di tempat awalan dalam melewati/menginjak wilayah pendaratan pada papan tumpuan.
- Pada teknik ini, atlet juga harus berusaha mendarat sebaik mungkin. Hindari badan ataupun lengan jatuh di belakang. Pendaratan di bak lompat dimulai pada posisi kedua tumit dan kakinya agak rapat. Adapun gerakan-gerakan ketika pendaratan juga harus dilakukan menggunakan kedua kaki. yang harus anda perhatikan ketika mendarat ialah kedua kaki mendarat bersamaan, diikuti oleh dorongan pinggul didepan. Dengan begitu, badan tak akan jatuh ke belakang sehingga bisa berakibat fatal

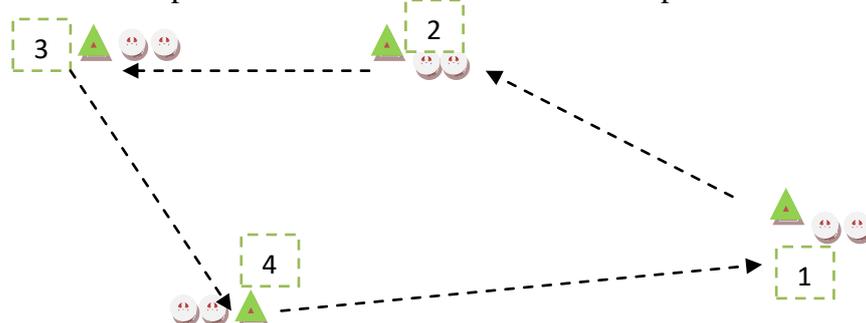
Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Lari Jarak Pendek

1. Pemanasan

- ✓ Siswa berbaris 3 shaf dengan jarak yang telah ditentukan. Salah satu siswa memimpin pemanasan.
- ✓ Setelah melakukan pemanasan siswa berlari keliling lapangan basket 3 kali putaran.



- ✓ Setelah selesai berlari siswa diminta menempati tiap kerucut dengan jumlah sama rata.
- ✓ Tugas gerak selanjutnya siswa yang depan dari pos 1 mulai berlari dengan langkah panjang ke pos 2. Lalu siswa terdepan di pos 2 berlari dengan sprint sampai di pos 3. Lanjut siswa terdepan di pos 3 berlari dengan melentingkan tubuh ke belakang sampai pos 4. Lalu dari pos 4 siswa terdepan lari jogging sampai kembali ke pos 1. Semua siswa melakukan 1 kali putaran.

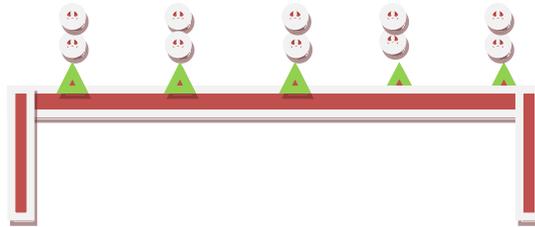


2. Materi Inti

- ✓ Siswa berbaris menempati kerucut lalu bersiap melakukan teknik awalan lari sprint sampai kone biru, lalu setelah sampai siswa langsung melompat dengan menepuk punggung siswa yang berada di kerucut ujung. Siswa mencoba secara bergiliran.



- ✓ Siswa bersiap dengan kelompoknya pada setiap kerucut dan mempersiapkan siswa paling depan untuk mencoba gaya pada saat melayang di udara yakni gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung.



- ✓ Siswa mencoba di pinggir bak pasir secara bergiliran.

3. Pendinginan

- ✓ Siswa melakukan peregangan secara berpasangan secara berpasangan.

INTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA Islam Soerjo Alam Ngajum
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X
Tahun Pelajaran : 2020/2021

NO	NAMA	CUKUP BAIK	BAIK	SANGAT BAIK
1	AINUR FEBRIANTI			
2	ANGGI TIARA PUTRI			
3	DELLA AJENG K			
4	DIVA PUTRI PERTIWI			
5	EVA FEBRIANA			
6	JAINAL ARIFIN			
7	MARTATAMA A.P			
8	NOVITA SARI			
9	PUTRI SEKAR SARI			
10	RIZKA DWI LESTARI P			
11	SANTI SAPUTRI			
12	SHOLEH SETIAWAN			
13	SILVI YULI			
14	SITI DUWI PUTRI A.N			
15	SUTRI WIDAYANTI			
16	YUYUN YUNI NURHAYATI			
17	ARDI EKO SETYAWAN			
18	DEVI LISTIANI			
19	MARISA NAILA PUTRI			
20	MAYA FITRIA NINGRUM			
21	NUR RIZKI P			
22	RICKO DWI SUSANTO			
23	RIKA ARIYANTI			
24	SHOLUCHA AMALIA M			
25	WAHONO PRASETYO			
26	YUNITA IRMAWATI			

Kepala SMA Islam Soerjo Alam Ngajum

Drs. RUSNADI

Malang, Nopember 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

WAHYUDI, S.Pd

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/Semester : X
 Materi : Lompat Jauh

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	KELAS/ SEMESTER	INDIKATOR SOAL	LEVEL KOGNITIF	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO. SOAL
3.3.1. Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh pada teknik lari <i>awalan</i> , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (<i>ortodok</i>), gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>) dan gaya menggantung (<i>schneeper</i>)) dan tahapan teknik pendaratan, dengan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.	Keterampilan lompat jauh: 1. Teknik awalan lari 2. Teknik tolakan 3. Teknik melayang di udara 4. Teknik pendaratan	X/1	Disajikan gambar dan narasi singkat, peserta didik dapat melakukan keterampilan gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>) pada sikap melayang.	Penalaran	Tes Tertulis	Uraian	1
3.3.2 Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik lari <i>awalan</i> , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (<i>ortodok</i>), gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>) dan gaya menggantung (<i>schneeper</i>)) dan tahapan teknik pendaratan, dengan posisi tubuh saat melakukan teknik			Disajikan gambar dan narasi singkat, peserta didik dapat melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan lari dan menolak pada lompat jauh.	Penalaran	Tes Tertulis	Uraian	1

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	KELAS/ SEMESTER	INDIKATOR SOAL	LEVEL KOGNITIF	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO. SOAL
tersebut.							
4.3.1 Melakukan keterampilan gerak teknik pada lompat jauh dalam lari <i>awalan</i> , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (<i>ortodok</i>), gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>) dan gaya menggantung (<i>schneeper</i>)) dan tahapan teknik pendaratan, dengan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.			Mempraktikkan keterampilan gerak teknik dalam perlombaan lompat jauh.		Tes Praktek	Unjuk Kerja	1
4.3.2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik lari <i>awalan</i> , tahapan teknik tolakan, tahapan sikap gaya pada saat melayang di udara (gaya jongkok (<i>ortodok</i>), gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>) dan gaya menggantung (<i>schneeper</i>)) dan tahapan teknik pendaratan, dengan posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.			Mempraktikkan keterampilan gerak variasi dan kombinasi teknik dalam lompat jauh.		Tes Praktek	Unjuk Kerja	1

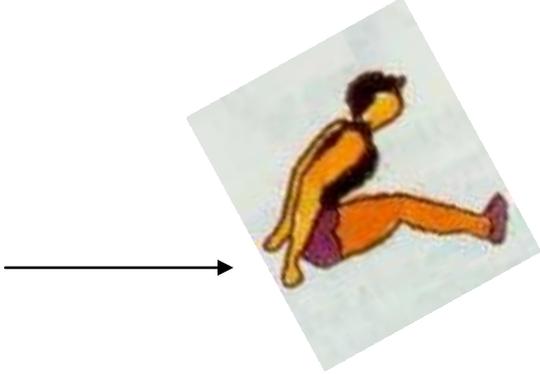
KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/Semester : X/I
 Materi : Lompat Jauh

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.	NOMOR SOAL	 <p style="text-align: center;">Tolakan Salah</p> <p>Seorang atlet tersebut dinyatakan didiskualifikasi oleh juri karena telah dinyatakan melakukan kesalahan karena kaki pada saat menolak melewati papan tumpuan. Bagaimana teknik tolakan yang benar agar atlet tersebut bisa melompat tanpa dinyatakan didiskualifikasi oleh juri?</p>
MATERI	1	
Keterampilan lompat jauh <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sikap menolak 		
INDIKATOR SOAL	KUNCI JAWABAN	

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/Semester : X/I
 Materi : Lompat jauh

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.	NOMOR SOAL	
MATERI	2	
Keterampilan lompat jauh <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saat pendaratan 		<div style="text-align: center;">  </div> <p>Dari gambar diatas tidak sengaja tangan atlit jatuh pada saat paling belakang, hal tersebut justru mengurangi capaian jarak lompatan. Bagaimana caranya agar sikap pendaratan berjalan dengan tepat?</p>
INDIKATOR SOAL	KUNCI JAWABAN	

INSTRUMEN TES TERTULIS

Sekolah : SMA Islam Soerjo Alam Ngajum
Mata peajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Kompetensi Dasar : 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.

Indikator Pencapaian Kompetensi : 3.3.1 Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.
3.3.2 Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik dasar pada sikap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut pada lompat jauh.

Soal:

1. Bagaimana caranya mengambil sikap tolakan pada lompat jauh?
2. Bagaimana sikap tangan pada saat melakukan gaya menggantung (*schneeaper*)?

- Pedoman Penskoran
Skor 2, jika penjelasan benar dan lengkap
Skor 1, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
Skor 0, jika seluruh penjelasan tidak benar
- Pengolahan Skor
Skor Maksimum (SM) = 6
 $(SM/6) \times 100$

Kepala SMA Islam Soerjo Alam Ngajum

Drs. RUSNADI

Malang, Nopember 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

WAHYUDI, S.Pd

INSTRUMEN TES PRAKTEK

Sekolah	:	SMA Islam Soerjo Alam Ngajum
Mata pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	X/1
Tahun Pelajaran	:	2020/2021
Kompetensi Dasar	:	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.
Indikator Pencapaian Kompetensi	:	4.3.1 Melakukan keterampilan gerak lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. 4.3.2 Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar pada sikap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut pada lompat jauh.

Soal:

1. Lakukan keterampilan lompat jauh meliputi sikap awalan lari, sikap tolakan, sikap di udara dan sikap pendaratan serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut!

RUBRIK PENILAIAN PRAKTIK

Praktek: Untuk mengukur keterampilan gerak (penilaian proses)

1. Sikap Awalan Lari :

Skor 4 : bila saat aba-aba posisi tubuh sesuai, pandangan lurus kedepan, posisi tangan benar, dan kaki tepat.

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

2. Saat Tolakan :

Skor 4 : bila posisi kaki dalam bertolak benar, sikap tangan saat mengayun benar, kecepatan stabil, pandangan kedepan.

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

3. Melayang di udara :

Skor 4 : bila posisi tangan saat di udara, gerakan kaki dengan tepat, posisi badan tepat, dan pandangan kedepan.

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

4. Saat pendaratan :.

Skor 4 : bila posisi kaki saat pendaratan, posisi tangan di depan, pandangan ke depan dan sikap jongkok dengan benar.

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

Rubrik penilaian keterampilan lompat jauh
FORMAT PENILAIAN

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				Nilai Akhir
		Awalan lari Maksimal: 25	Tolakan Maksimal: 25	Melayang Maksimal: 25	Pendaratan Maksimal 25	
1	AINUR FEBRIANTI					
2	ANGGI TIARA PUTRI					
3	DELLA AJENG K					
4	DIVA PUTRI PERTIWI					
5	EVA FEBRIANA					
6	JAINAL ARIFIN					
7	MARTATAMA A.P					
8	NOVITA SARI					
9	PUTRI SEKAR SARI					
10	RIZKA DWI LESTARI					
11	SANTI SAPUTRI					
12	SHOLEH SETIAWAN					
13	SILVI YULI					
14	SITI DUWI PUTRI A.N					
15	SUTRI WIDAYANTI					
16	YUYUN YUNI N.					
17	ARDI EKO S					
18	DEVI LISTIANI					
19	MARISA NAILA P					
20	MAYA FITRIA N/					
21	NUR RIZKI P					
22	RICKO DWI S					
23	RIKA ARIYANTI					
24	SHOLUCHA AMALIA					
25	WAHONO P.					
26	YUNITA IRMAWATI					

CATATAN: jumlah/nilai akhir = Awalan lari + Tolakan + Melayang + Pendaratan

PANDUAN PENEMUAN TERPIMPIN

Nama : SMA Islam Soerjo Alam Ngajum
 Kelas/Semester : X/1
 Hari/Tanggal :
 Tahun Pelajaran : 2020/2021
 Materi : Lompat Jauh
 Tujuan : Untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang sering terjadi dalam perlombaan lompat jauh.
 Tugas Siswa : Menjawab pertanyaan yang ada di lembar tugas kemudian mempraktikkan jawaban yang ditulis.
 Pertanyaan 1 : Apa yang akan terjadi apabila posisi kaki salah dalam mengambil tolakan?
 Jawaban :

Catatan: Hasil pengamatan didiskusikan dengan teman sejawat kemudian digunakan sebagai perbaikan pada fase pengulangan gerakan setelah diskusi. Peran berganti setelah pelaku menyelesaikan tugas gerak yang harus dilakukan.