

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Banguntapan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 2
Tema : Simulasi Perlombaan Cabang Olahraga Atletik
Sub Tema : Nomor Lomba Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

A. Kompetensi Inti

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, kerjasama, santun, *responsive*, dan pro-aktif, serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 1.3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan *humaniora* dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- 1.4 Mempraktikkan keterampilan cabang olahraga atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan

2.5 Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan

C. Indikator

1. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa melakukan lompat jauh.
2. Mampu menjaga keselamatan dan kemajuan diri sendiri
3. Tertib, taat aturan, tepat waktu
4. Mampu menentukan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
5. Mampu memilih variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara dengan awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat dengan posisi yang benar.
2. Siswa dapat mengikuti perlombaan atletik nomor lompat jauh gaya jalan di udara dengan melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**
- Tanggung jawab (*Responsibility*)
 - Menghargai (*Respect*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Percaya diri (*Confidence*)
 - Keberanian (*Bravery*)

E. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat Jauh)

1. Teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat)
2. Simulasi perlombaan lompat jauh gaya jalan di udara dengan Variasi dan kombinasi teknik dasar (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).

F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Diskusi
3. Saling menilai sesama teman

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Gambar bak lompat jauh
- Lap top
- Bak lompat jauh
- Sorok untuk menggemburkan dan meratakan pasir

2. Sumber Pembelajaran

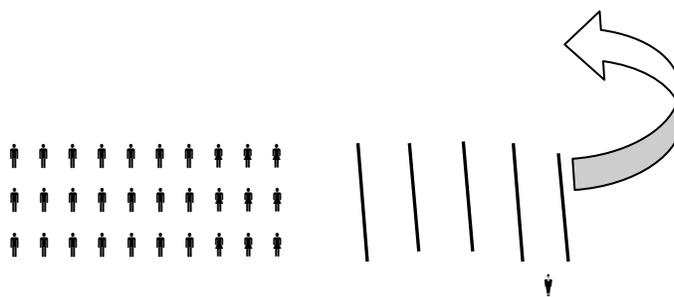
- Media cetak
 - Drs. Arma Abdoellah Msc., *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya
 - Eddy Purnomo, *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, Universitas Negeri Yogyakarta

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Petemuan ke 1

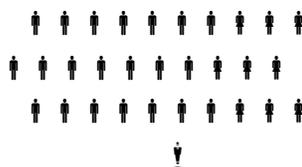
KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>Guru melakukan orientasi dengan memberikan salam pembuka, selanjutnya siswa dipimpin berdoa, dan dipresensi.</p> <ul style="list-style-type: none">- Apersepsi: Siswa diberikan apersepsi tentang materi lompat jauh. Guru mengajukan pertanyaan pada siswa terkait dengan perlombaan lompat jauh dan pengalaman yang diketahui siswa tentang lompat jauh.- Motivasi : siswa diberikan motivasi tentang olahraga lompat jauh yang menyehatkan, menyenangkan dan menguntungkan. Bisa mendapatkan banyak uang bila menjadi profesi.- Menyampaikan materi yang akan dibahas pada pertemuan ini.	
Inti	<ul style="list-style-type: none">• Mengamati <p>Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa dibagi menjadi 3 kelompok• Setiap kelompok terdapat 5 penghalang untuk dilompati	

- Siswa melompat bergantian sesuai dengan urutannya
- Setelah melakukan, siswa kembali kebarisan belakang dan menunggu giliran melakukan lagi
- Ini dilakukan untuk melatih lompatan mereka



- **Menanya**

Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.



- **Mengeksplor**

- Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara

individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

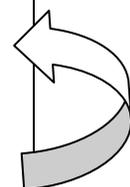
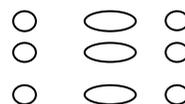
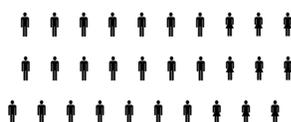
- Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.

- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

LATIHAN (PRACTICE)

- Siswa dibagi menjadi tiga kelompok
- Setiap kelompok terdapat 3 penanda (*cone*) untuk tanda melompat
- Siswa melompat bergantian sesuai dengan urutannya, pendek-panjang-pendek kemudian lompat sejauh-jauhnya
- Setelah melakukan, siswa kembali kebarisan belakang dan menunggu giliran melakukan lagi
- Ini dilakukan untuk melatih lompatan mereka, terutama pada 3 langkah terakhir



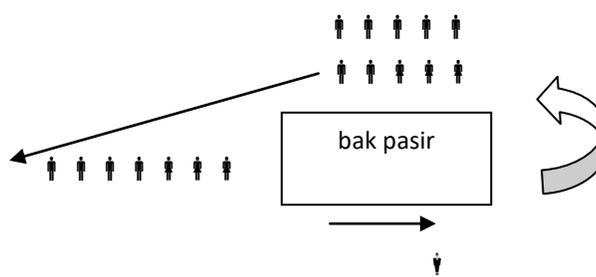
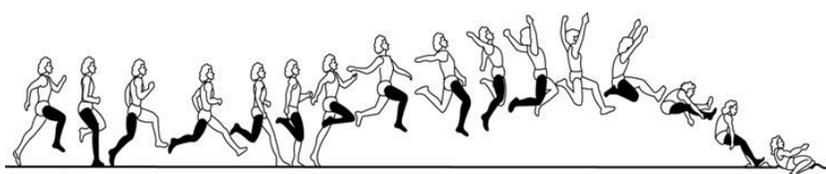
!

- **Mengasosiasi**

Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).

- **Mengkomunikasikan**

- Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama lomba.
- Dalam lomba lompat jauh, siswa akan di panggil oleh roll call, selanjutnya dikumpulkan dan diarahkan oleh panitia, selanjutnya dipandu untuk memasuki lapangan lompat.
- Siswa melakukan lompatan gaya jalan diudara sejauh mungkin, menggunakan teknik yang benarm mulai awalan, tumpuan saat melayang di udara dan pendaratan yang dilakukan di bak pasir, dengan empat kali lompatan. Lompatan yang terjauh lah yang akan menjadi pemenangnya.



Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan dan refleksi tentang perlombaan lompat jauh gaya jalan di udara. Guru menyampaikan tugas kepada siswa, untuk melakukan latihan untuk perlombaan lompat jauh, untuk pertemuan yang akan datang. 	
----------------	---	--

I. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

- Contoh penilaian proses nomor lompat jauh.

No	Nama Siswa	Awalan					Tumpuan & melayang					Mendarat					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lompat jauh).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 3.50 meter > 2.50 meter	100%	Sangat Baik
3.00 – 3.49 meter	2.00 – 2.49 meter	90%	Baik

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya lompat jauh!
2.	Sebutkan teknik dalam lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan awalan dalam lompat jauh!
4.	Jelaskan mcara melakukan tumpuan dalam lompat jauh!
5.	Jelaskan cara melakukan melayang dan mendarat gaya berjalan di udara!

Kunci Jawaban Soal Uraian :

1. Gaya jongkok, menggantung, dan berjalan di udara.
2. Awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.
3. Melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pada 3 langkah terakhir panjang langkah dan irama langkah harus diatur menjadi pendek-panjang-pendek.
4. Peletakan kaki tumpu, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpu hamper diluruskan sepenuhnya. Tubuh bagian atas tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai ketika si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu, paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah menggantung vertical, dan badan tetap tegak.
5. Kaki ayun/bebas ditarik kuat kedepan dan keatas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dan berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir parallel dengan tanah sedangkan kaki ayun/bebas dipertahankan kebawah. Badan bagian atas harus sedikit condong kebelakang dan tidak bergerak sampai mendarat. Perlu diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul.

2. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Tim Asesor calon Sekolah Penggerak

Bantul, 13 November 2021
Kepala Sekolah calon Program Sekolah Penggerak

.....

Tri Giharto, S.Pd. M.Pd
NIP. 19670905 198903 1 011