

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA NEGERI 1 TERISI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Lompat Jauh (Topik 3)
Alokasi Waktu : 10 menit
Pertemuan : 1(Satu)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menjelaskan materi keterampilan gerakan atletik lompat jauh dengan benar.
2. Siswa dapat mempraktikkan keterampilan gerakan atletik lompat jauh dengan benar dan efektif.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

➤ PENDAHULUAN (2 MENIT)

1. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
3. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis).

➤ KEGIATAN INTI (6 MENIT)

1. Guru menjelaskan tentang materi yang akan diajarkan kepada siswa
2. Siswa memperhatikan atau mencatat materi yang disampaikan guru.
3. Guru mempraktikkan contoh gerakan yang akan diajarkan dengan hati-hati dan teliti pada setiap tahapan gerakannya.
4. Siswa mencoba mempraktikkan gerakan yang sudah dicontohkan guru dengan penuh semangat.

➤ PENUTUP (2 MENIT)

1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
2. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
3. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

C. PENILAIAN

- Penilaian sikap : Pengamatan/observasi
- Penilaian pengetahuan : Tes Tulis
- Penilaian Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SMA NEGERI 1 TERISI

Terisi, 15 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

CECEP HENDRIK, S.Pd., M.Pd
NIP. 19721105 199903 1 011

TATA SUKARTA, S.Pd
NIP. -