

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

No. 3

Satuan Pendidikan	: SMA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tema	: Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Kelas/Semester	: 10/Ganjil
Pertemuan Ke	: 3
Alokasi Waktu	: 3 JP

### 1. Kompetensi Inti

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung ( <i>indirect teaching</i> ) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.	
KI 3 :	Memahami, menerapkan, menganalisis dan Meneliti pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks 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 pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
KI 4 :	Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara: efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif, Dalam ranah konkret dan abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu menggunakan metoda sesuai dengan kaidah keilmuan.

### 2. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

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. Meneliti keterampilan jalan cepat. 3.3.2. Meneliti keterampilan lari jarak pendek 100 meter. <b>3.3.3. Menganalisis keterampilan lompat jauh.</b> 3.3.4. Meneliti keterampilan tolak peluru.	4.3.1. Mempraktikkan hasil penelitian keterampilan jalan cepat. 4.3.2. Mempraktikkan hasil penelitian keterampilan lari jarak pendek 100 meter. <b>4.3.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh.</b> 4.3.4. Mempraktikkan hasil penelitian keterampilan tolak peluru.

### 3. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat :

- a. Menganalisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;
- b. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh dengan menghasilkan gerak yang efektif.

### 4. Metode/Model Pembelajaran

- a. Metode : diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan
- b. Model : *group investigation* tipe penemuan terpimpin

## 5. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### a. Pendahuluan

#### Guru

- 1) Mempersilahkan peserta didik untuk memberi salam dan berdo'a

*membangun karakter spiritual melalui pembiasaan pada awal pembelajaran/sebelum memulai aktivitas*

- 2) Mengecek kehadiran;
- 3) Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
- 4) Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;
- 5) Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;
- 6) Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;
- 7) Mengelompokkan peserta didik melalui permainan

*Membangun karakter sikap gotong royong, bersahabat, saling menghargai kolaboratif, dengan teman sejawat melalui aktivitas pembentukan kelompok untuk menyelesaikan tugas pembelajaran)*

### b. Inti

#### Peserta Didik

- 1) **Mengamati** pemaparan guru tentang substansi materi keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;
- 2) Diwakili ketua kelompok **menyimak** penjelasan guru tentang tugas masing-masing kelompok untuk membahas masalah yang telah ditentukan, sekitar keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;
- 3) **Berdiskusi** dengan rekan sekelompok untuk menyusun rencana penelitian sederhana dan menentukan langkah-langkah berkenaan dengan tugas masing-masing kelompok untuk membahas masalah yang telah ditentukan, sekitar keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif;

*Membangun karakter kerja keras, tanggung jawab, dan rasa ingin tahu serta membangun kemampuan berpikir kritis, communicative dan literasi melalui aktivitas mengamati pemaparan guru dan berdiskusi dengan teman satu kelompok untuk menyusun rencana penelitian sederhana*

- 4) **Melakukan penelitian sederhana** berupa kegiatan mempraktikkan secara bersama-sama dengan rekan sekelompok dalam rangka penyelesaian tugas sekitar keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif sesuai dengan kartu tugas yang telah diberikan;
- 5) **Berkonsultasi dengan guru** dalam rangka penyelesaian tugas sekitar keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif sesuai dengan kartu tugas yang telah diberikan;
- 6) **Menyelesaikan laporan hasil penelitian sederhana** tentang tugas sekitar keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif sesuai dengan kartu tugas yang telah diberikan;
- 7) **Mempresentasikan** hasil penelitian sederhana tentang tugas sekitar keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif sesuai dengan kartu tugas yang telah diberikan;
- 8) Kelompok yang lain **menyimak kemudian memberikan tanggapan, masukan, kritikan, dan saran** yang berguna bagi perbaikan laporan kelompok presenter.
- 9) **Menyimak penjelasan guru** tentang hasil penelitian penyelesaian tugas kelompok berkenaan dengan keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif sesuai dengan kartu tugas yang telah diberikan;

- 10) Melalui bimbingan guru mata pelajaran **menyimpulkan** materi keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif yang telah dipresentasikan oleh masing-masing kelompok.

*Membangun karakter kerja keras, tanggung jawab, rasa ingin tahu, disiplin, serta membangun kemampuan berpikir kritis, kreatif, komunikatif, kolaboratif, dan literasi melalui aktivitas melakukan penelitian sederhana dan berkonsultasi dengan guru tentang penyelesaian tugas penelitian sederhana, mendemonstrasikan, memberikan tanggapan, menyimak, menyimpulkan*

**c. Penutup**

Guru:

- 1) Melakukan penilaian (tes tertulis) untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator;
- 2) Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
- 3) Mempersilahkan peserta didik untuk berdo'a dan memberi salam.

**6. Alat dan Bahan**

- a. Alat : *projector, slide* presentasi, matras, gawang kecil, meteran, *kones*, peluit.
- b. Bahan Ajar :
  - 1) Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017;
  - 2) Pembelajaran Atletik (pendekatan Permainan dan Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK), Nasional Adang Suherman, Departemen Pendidikan 2001;
  - 3) Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik, Dikdik Japar Sidik dan Komar Hidayat, UPI 2009;
  - 4) Gerry A. Carr, , Atletik Untuk Sekolah, Raja Grafindo Persada 2003;
  - 5) Video pembelajaran lompat jauh

**7. Penilaian (teknik, bentuk dan instrumen)**

- a. Teknik Penilaian
  - 1) Penilaian Sikap
  - 2) Penilaian Pengetahuan
  - 3) Penilaian Keterampilan
- b. Bentuk Penilaian
  - 1) Observasi (lembar pengamatan aktivitas peserta didik)
  - 2) Tes tertulis (uraian)
  - 3) Unjuk kerja (lembar penilaian praktik)
- c. Instrumen Penilaian (terlampir)

Calon Fasilitator Guru Penggerak  
Angkatan Ke 7



Tono Supriatna Nugraha, M.Pd  
NIP. 196904191994121001

## Lampiran Penilaian :

### A. Penilaian Sikap

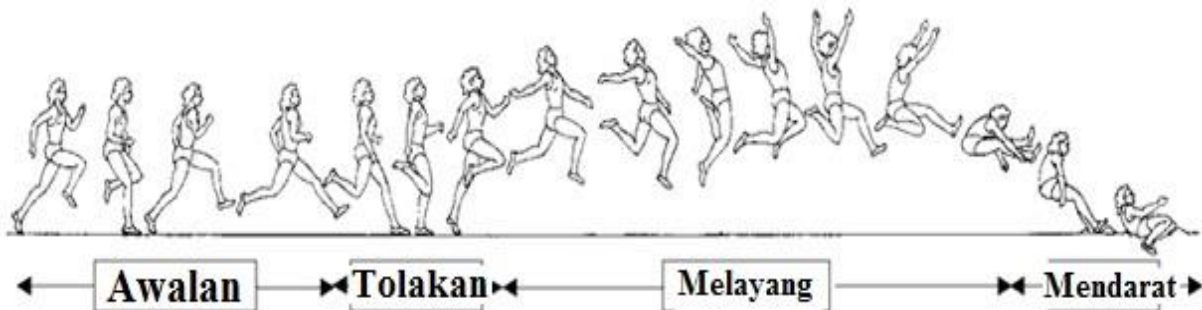
Berikan centang (✓) pada kolom yang disediakan

No	Nama	Sikap					Jml/ Skor	Kriteria
		Sportif	Tanggung Jawab	Menghargai	Kerjasama	Disiplin		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
Dst								

Jml/Skor	Kriteria
5	Sangat Baik
4	Baik
3	Cukup

\*) Nilai sikap minimal B

### B. Penilaian Pengetahuan



#### Perhatikan gambar di atas dan simaklah bacaan berikut ini :

Lompat jauh adalah sebuah gerakan lompatan ke arah depan dengan menolakkan salahsatu kaki secara cepat. Pada cabang olahraga atletik lompat jauh merupakan salahsatu nomor yang diperlombakan. Gerakan dimulai dengan lari sebagai awalan, kemudian dilanjutkan dengan tolakan kaki pada papan tolak untuk lepas tapak dan melayang di udara. Gerakan akhir lompatan adalah pendaratan dengan manjatuhkan badan ke depan untuk menghasilkan jarak lompatan terjauh. Tahapan gerak lompat jauh merupakan rangkaian gerak yang berkesinambungan dan tidak terputus, dengan awalan lari secepat-cepatnya dengan kekuatan tolakan kaki untuk mencapai hasil lompatan sejauh mungkin.

Jawablah dengan tepat

No	Soal	Skor Capaian Maksimal
1	Jelaskan tahapan gerak teknik dasar lompat jauh	5
2	Mengapa awalan harus dengan lari dengan kecepatan yang maksimal ?	5
3	Dalam lomba nomor lompat jauh, bagaimanakah mengukur hasil lompatan	5
4	Jelaskan bagaimana posisi badan, lengan dan kaki pada saat melayang setelah tolakan.	5
Skor Total = 20		

$$\text{Nilai (N)} = \frac{\Sigma \text{ Skor Capaian}}{\text{Skor Total}} \times 100$$

### C. Penilaian Keterampilan

Praktik keterampilan teknik dasar lompat jauh

Butir Pengamatan	Keterampilan Tahapan Gerak	Skor Maks
1	Awalan	5
2	Tolakan dan lepas tapak	5
3	Melayang	5
4	Pendaratan	5
Skor Total = 20		

$$\text{Nilai (N)} = \frac{\Sigma \text{ Skor Capaian Maks}}{\text{Skor Total}} \times 100$$