

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIMULASI MENGAJAR CALON KEPALA SEKOLAH PENGGERAK**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Pinggir Papas I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : V / Ganjil
Materi Pokok : Kombinasi Pola Gerak Dasar Lompat Jauh
Pelajaran ke : III (Tiga)
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah menyimak informasi, diskusi dan peragaan berupa video, peserta didik dapat :

1. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Awalan lompat jauh sesuai prosedur,
2. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Tumpuan lompat jauh sesuai prosedur,
3. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Melayang di udara ketika lompat jauh sesuai prosedur,
4. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Mendarat setelah lompat jauh sesuai prosedur,
5. Memperagakan teknik dasar Awalan sebelum lompat jauh.
6. Memperagakan teknik dasar Tumpuan saat akan lompat jauh.
7. Memperagakan teknik dasar Melayang di udara ketika lompat jauh.
8. Memperagakan teknik dasar Mendarat setelah lompat jauh.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca do'a menurut agama dan kepercayaannya masing-masing. (<i>Orientasi, Religius-PPK, Nasionalisme</i>) • Mengecek kehadiran peserta didik. (<i>Disiplin-PPK</i>) • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Motivasi, Apersepsi</i>). • Guru meminta peserta didik untuk mempersiapkan diri untuk mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, seperti membuka buku PJOK peserta didik kelas 5 pelajaran III tentang lompat jauh, dan menyiapkan buku catatan. (<i>Readiness & Mandiri-PPK</i>) 	2 menit
Inti	<p>Sebelum memulai pembelajaran, guru meminta peserta didik untuk bersungguh-sungguh menyimak tayangan video, dan mencatat apa yang dilihat. (<i>Tanggung Jawab, TPACK, 4C, HOTS</i>)</p> <p>Guru mengajak peserta didik untuk curah pendapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kombinasi gerak apa saja yang dilakukan atlit dalam tayangan video ? (Big Question, Critical Thinking, Communication)</i> 2. <i>Gerakan lari apa yang dilakukan atlit dalam tayangan video ? (Big Question, Critical Thinking, Communication)</i> 3. <i>Gerakan seperti apa yang dilakukan atlit sebelum melompat ? (Big Question, Critical Thinking, Communication)</i> 	6 menit

	<p>4. Apa yang dilakukan atlit saat melompat / melayang di udara ? (<i>Big Question, Critical Thinking, Communication</i>)</p> <p>5. Bagaimana sikap tubuh dan posisi kaki atlit saat mendarat atau saat kaki menginjak pasir ? (<i>Big Question, Critical Thinking, Communication</i>)</p> <p>Guru memimpin curah pendapat dan menyampaikan kepada peserta didik bahwa hari ini kita akan fokus belajar tentang kombinasi gerak dasar lompat jauh. (<i>Collaboration</i>)</p> <p>Ayo Mengamati, Menanya, Menalar, Mencoba, dan Mengkomunikasikan (<i>Scientific Method</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gambar/video dan menyimak penjelasan yang diberikan guru tentang kordinasi gerak dasar Awalan, Tumpuan, Melayang dan Mendarat dalam lompat jauh. (<i>TPACK, Observe, Critical Thinking</i>) • Peserta didik mencatat hal-hal penting dan membuat pertanyaan atas materi yang belum dimengerti terkait penjelasan, buku bacaan dan gambar yang disajikan oleh guru. Mereka mendiskusikan pertanyaan dengan teman di sebelahnya. (<i>4C, Questioning, Associating</i>) • Guru berkeliling untuk memastikan bahwa setiap peserta didik ikut aktif berpartisipasi, sambil memberikan lembar kerja peserta didik. (<i>Tanggung Jawab, Mandiri-PPK</i>) • Peserta didik kemudian melanjutkan pekerjaannya dengan mengisi Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Guru meminta satu atau dua peserta didik untuk menyampaikan semua hasil kerjanya dan memberi kesempatan kepada peserta didik lain untuk memberikan masukan atau mengajukan pertanyaan. (<i>Experiment, Communication, Critical Thinking</i>) • Di akhir kegiatan, guru bersama peserta didik mendiskusikan kembali tentang kombinasi gerak dasar lompat jauh. (<i>4C</i>) 	
<p>Penutup</p>	<p>Peserta Didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat resume dengan bimbingan guru dan menyetor semua tugas-tugas yang diberikan tentang materi yang baru dilakukan (<i>Mandiri, Tanggung Jawab-PPK</i>) <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan peserta didik. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Kegiatan pembelajaran di dalam kelas ditutup dengan salam dan membaca do'a. 	<p>2 menit</p>

C. PENILAIAN

- Penilaian Sikap / Afektif (Pengamatan / Rekaman Sikap)
- Penilaian Pengetahuan / Kognitif (Tes Tulis / Bentuk Soal)
- Penilaian Keterampilan / Skill (Tes Praktik)

a. Rubrik Penilaian Sikap / Afektif

No.	Nama Peserta Didik	Aktifitas																Jumlah Skor
		Kerja Sama				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																		
2																		
dst																		

Keterangan :

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

MK =	14 - 16
MB =	11- 13
MT =	8 - 10
BT =	4-7

Keterangan :

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Skor akhir}$$

b. Rubrik Penilaian Pengetahuan / Kognitif

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3. Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat Jauh Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada lompat jauh 	Uraian	2

Contoh butir soal:

- Tuliskan empat macam teknik dasar lompat jauh ?
- Kesalahan apa yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh sehingga atlet dikatakan diskwalifikasi ?

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah Sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi pola gerak lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh • Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh • Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh • Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada lompat jauh 	Pilihan Ganda	3

Soal Pilihan Ganda:

- Tahapan dalam lompat jauh yang benar adalah ?
 - Mendarat, Melayang, Tolakan, Awalan
 - Mendarat, Tolakan, Awalan, Melayang.
 - Awalan, Tolakan, Melayang, Mendarat
 - Awalan, Melayang, Mendarat, Tolakan
- Waktu menumpu sebaiknya menggunakan?
 - Kaki kanan
 - Salah satu kaki yang paling kuat
 - Kaki kiri
 - Kedua kaki
- Bagaimana menghindari pendaratan menggunakan bokong?
 - Kaki ditarik ke depan
 - Berat badan ditarik kebelakang
 - Tangan ditaruh ke belakang
 - Berat badan dijatuhkan kedepan

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Peserta didik menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

c. Rubrik Penilaian Keterampilan / Skill

Kisi-Kisi Penugasan Praktik

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
1.	4.3..Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi pola gerak permainan lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor gerakan mendarat sesuai dengan prosedur 	Penugasan / Praktik

Tugas Praktik :

- Berlatih / praktik gerak dasar awalan lompat jauh
- Berlatih / praktik gerak dasar lompat jauh
- Berlatih / praktik gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh
- Berlatih / praktik gerak dasar mendarat lompat jauh

Format Penilaian Praktik

No	Nama Peserta didik	Aspek Yang Dinilai																Jumlah Skor
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		

Total Skor Maksimum = 16

Keterangan:

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nilai	Paraf Ortu

Nama Peserta didik :

NISN :

Kelas : V (*Lima*)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Materi : Pelajaran III - Kombinasi Gerak Dasar Lompat Jauh

- Peserta didik menulis macam-macam teknik dasar, pengertian dan point-point penting terkait materi kombinasi gerak dasar lompat jauh pada kolom yang tersedia.

No	Tekhnik Dasar	Pengertian	Point Penting
<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>d</i>
1.	Awalan / Ancang-ancang		
2.	Tolakan / Menumpu		
3.	Melayang / Saat di udara		
4.	Mendarat		

Petunjuk pengisian :

1. Kolom "a" diisi nomer urut,
2. Kolom "b" diisi macam-macam tehnik/kombinasi gerak dasar lompat jauh,
3. Kolom "c" diisi definisi / pengertian tentang tehnik dasar yang dimaksud,
4. Kolom "d" diisi point-point penting tentang tehnik dasar yang dimaksud