

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Hendro Widiyanto/ SMAN 4 Malang)

MATA PELAJARAN : PJOK (PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN)
MATERI POKOK : KETERAMPILAN GERAK LOMPAT JAUH
KELAS : XI

A. KOMPETENSI DASAR

- Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan
- Mempraktikkan keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak lompat jauh

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

- Pendahuluan :
 1. Berdoa
 2. Absensi
 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran
 4. Membuat apresepsi mengenai keterampilan gerak lompat jauh
 5. Pemanasan
- Inti:
 1. Melakukan lompat jauh tanpa awalan
 2. Melakukan lompat jauh dengan awalan sedang
 3. Melakukan lompat jauh dengan awalan maksimal
- Penutup :
 1. Pendinginan
 2. Refleksi kegiatan pembelajaran

D. PENILAIAN

- Penilaian kognitif : Untuk penilaian kognitif dapat dilihat bagaimana siswa menganalisis gerakan lompat jauh yang dipraktikkannya
- Penilaian psikomotor : Untuk penilaian psikomotor didapat dari hasil tes lompat jauh dengan menyiapkan indikator indikator disetiap tahapan lompat jauh mulai dari awalan, tolakan, saat diudara dan pendaratan
- Penilaian afektif : Untuk penilaian afektif dapat dilihat melalui observasi dengan melihan kedisiplinan, kepercayaan diri, tanggung jawab dan kerjasama siswa siswi

Mengetahui

Kepala SMA Negeri 4 Malang

Guru Mata Pelajaran PJOK

Budi Prasetyo Utomo, S.Pd., M.Pd

NIP. 196010101987031018

Hendro Widiyanto, S.Pd