

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 8 Muaro Jambi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Materi Pokok / KD	: Teknik dasar lompat jauh / 3.3 dan 4.3
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 menganalisis, merancang, mengevaluasi, serta memperagakan Teknik dasar lompat jauh (awalan / ancang-ancang, tolakan, melayang di udara dan mendarat )

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan ( 2 menit )

- Guru memberi salam.
- Guru memeriksa kehadiran peserta didik.
- Guru memberikan motivasi kepada peserta didik sebelum pembelajaran dimulai.
- Guru mengulas sedikit tentang materi sebelumnya, sebelum melanjutkan materi yang baru.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.

#### 2. Kegiatan Inti ( 6 menit )

- Guru menjelaskan materi yang akan diajarkan kepada peserta didik.
- Peserta didik memperhatikan atau mencatat materi yang disampaikan guru.
- Guru mempraktikkan contoh Gerakan yang akan diajarkan dengan hati-hati dan teliti pada setiap tahapan gerakannya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan Gerakan yang sudah dicontohkan guru dengan penuh semangat.

#### 3. Penutup ( 2 menit )

- Peserta didik merangkum materi hari ini
- Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya dan meminta peserta didik untuk mempelajarinya terlebih dahulu di rumah.
- Guru memberikan soal tes penilaian pengetahuan kepada peserta didik.
- Guru menutup pelajaran dengan salam.

### **C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- Penilaian Sikap : pengamatan / observasi
- Penilaian pengetahuan : Tes Tulis
- Penilaian Keterampilan : Tes Praktik

Muaro Jambi, 5 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran PJOK

**Putria sartika, S.Pd**