RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 2 Medan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Pembelajaran/Pertemuan : 1
Tema /Materi Pokok : *Atletik*
Sub tema/Sub Materi : Lompat Jauh (Gaya Berjalan Diudara)
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mengamati,mencoba dan menganalisis siswa dapat :

- Menjelaskan menjelaskan tujuan lompat jauh
- Menganalisis tahapan teknik awalan, tolakan,sikap badan diudara dan teknik mendarat
- Mempraktekkan gerakan teknik awalan,tolakan,sikap badan diudara (gaya berjalan diudara), teknik mendarat
- Melakukan Simulasi Lompat jauh dengan peraturan yang sederhana

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/ kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : ***Tahapan teknik*** Gerakan Awalan, Tolakan, sikap badan diudara (gaya berjalan) dan Sikap mendarat	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (8 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, Video dan Gambar Lompat Jauh Berjalan diudara.
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai kepertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi ***Tahapan teknik*** Gerakan Awalan, Tolakan, sikap badan diudara (gaya berjalan) dan Sikap mendarat
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi tentan ***Tahapan teknik*** Gerakan Awalan, Tolakan, sikap badan diudara (gaya berjalan) dan Sikap mendarat
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan/mempraktikkan serta menerapkan pengukuran Gerakan Awalan, Tolakan, sikap badan diudara (gaya berjalan) dan Sikap mendarat
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait. Materi Lompat Jauh mulai dari ***Tahapan teknik*** Gerakan Awalan, Tolakan, sikap badan diudara (gaya berjalan) dan Sikap mendarat Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

C. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **UjianTulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja dan penilaian sikap**

1) Butir Soal Pengetahuan:
   1. Jelaskan Tujuan Lompat Jauh ?
   2. Jelaskan teknik awalan,tolakan,sikap badan diudara dan teknik mendarat dalam lompat jauh?
   3. Anailisis tahapan Gerakan dalam Lompat Jauh

Rubrik Penilaian Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	∑	
1.	Jelaskan tujuan dari pada lompat Jauh ?						
2.	Jelaskan teknik awalan, tolakan, sikap badan diudara , mendarat dalam lompat jauh						
3	Analisis Tahapan Gerakan tolakan dalam lompat jauh						

Kriteria Penilaian Pengetahuan (Pemahaman)

- Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskanTujuan Lompat Jauh
- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan teknik awalan, tolakan, sikap badan diudara , mendarat dalam lompat jauh
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas
- Skor 1 : Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

2. Penilaian Keterampilan

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian praktik dalam lompat jauh.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

3. Lakukan teknik awalan, tolakan , sikap badan diudara dan sikap mendarat dalam lompat jauh
   Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan kebenaran melakukan gerakan

Nama	Penilaian Keterampilan Gerak				Simulasi Lompat Jauh			hasil lompatan terjauh	KET
Siswa	**Penilaian Proses**				Hasil lompatan Ke 1	Hasil lompatan Ke 2	Hasil lompatan Ke 3		
	Teknik Gerakan awalan gerakan (Skor 2,5)	Teknik Gerakan Tolakan (Skor 2,5)	Teknik Gerakan Melayang diudara (Skor 2,5)	Teknik gerakan mendarat (Skor 2,5)					

Medan, 4 Jan 2020
Diketahui
Kepala Sekolah SMK N.2 Medan

Guru Mata Pelajaran

Dumpang Parluhutan,S.Pd.
NIP.197604202011011004

Drs. Mudahan Rambe
NIP.19631026199001 1 001

Dipindai dengan CamScanner