



YAYASAN SEMAR REKO DEN PRAYITNO  
**SMK KESEHATAN CITRA SEMESTA INDONESIA**  
**PROGRAM KEAHLIAN: FARMASI DAN KEPERAWATAN**  
**Terakreditasi B**

Alamat : Unit1 : Jl. Wates – Jogja Km. 1.5 Gunung Gempal, Giripeni, Wates, Kulon Progo  
Unit 2 : Jl. Tentara Pelajar Beji, Wates, Kulon Progo DIY Telp 0274 – 774077  
Email : smkcsi.kp@gmail.com

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMK KESEHATAN CITRA SEMESTA INDONESIA  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : X/Gasal  
**Materi Pokok** : Atletik ( Lompat Jauh Gaya Menggantung)  
**Alokasi Waktu** : 2 JP 2 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti**

- Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi sitentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.
- Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI</b>
3.3 Menganalisis salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Menganalisis tahap awal dalam lompat jauh gaya menggantung. 3.3.2 Menganalisis tahap bertumpu dalam lompat jauh gaya menggantung.

	3.3.3 Menganalisis tahap melayang dan mendarat dalam lompat jauh gaya menggantung.
4.3 Mempraktikkan hasil analisis salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.	4.3.1 Mempraktikkan tahap awal dalam lompat jauh gaya menggantung. 4.3.2 Mempraktikkan tahap bertumpu dalam lompat jauh gaya menggantung. 4.3.3 Mempraktikkan tahap melayang dan mendarat dalam lompat jauh gaya menggantung.

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran, peserta didik dapat:

3.3.1	Setelah pengamatan media elektronik video peserta didik dapat menganalisis tahap awal berupa lari secara gradual meningkat dalam lompat jauh gaya menggantung.
3.3.2	Setelah pengamatan media elektronik video peserta didik dapat menganalisis tahap bertumpu yang meliputi tahap perletakan, tahap amortisasi, dan tahap pelurusan dalam lompat jauh gaya menggantung.
3.3.3	1. Setelah pengamatan media elektronik video peserta didik dapat menganalisis tahap melayang yang meliputi posisi kedua lengan, posisi badan dan posisi kedua kaki dalam lompat jauh gaya menggantung. 2. Setelah pengamatan media elektronik video peserta didik dapat menganalisis tahap mendarat menggunakan kedua kaki dalam lompat jauh gaya menggantung.
4.3.1	Setelah melalui pembelajaran peserta didik dapat mempraktikkan tahap awalan berupa berlari secara gradual dalam lompat jauh gaya menggantung.
4.3.2	Setelah melalui pembelajaran peserta didik dapat mempraktikkan tahap bertumpu yang meliputi tahap perletakan, tahap amortisasi, dan tahap pelurusan dalam lompat jauh gaya menggantung.
4.3.3	1. Setelah melalui pembelajaran peserta didik dapat mempraktikkan tahap melayang yang meliputi posisi kedua lengan, posisi badan dan posisi kedua kaki dalam lompat jauh gaya menggantung. 2. Setelah melalui pembelajaran peserta didik dapat mempraktikkan tahap mendarat menggunakan kedua kaki dalam lompat jauh gaya menggantung.

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Materi pembelajaran reguler

Tema : Atletik

Sub Tema : Lompat Jauh Gaya Menggantung

- a. Tahap awalan secara gradual dalam lompat jauh gaya menggantung. Awalan pada lompat jauh gaya menggantung harus dilakukan dari jarak 35 hingga 45 meter, jarak ini bukanlah jarak mutlak/tetap. Tahapannya ambil sebuah ancang-ancang yang tidak terlalu jauh. Lari sekuat tenaga dan secepatnya. Saat posisi sudah dekat papan tumpu jangan kurangi kecepatan kaki.
- b. Tahap bertumpu/tolakan (tahap perletakkan, tahap amortisasi, dan tahap penelusuran) dalam lompat jauh gaya menggantunggerakan . Tumpuan/tolakan merupakan teknik dalam olahraga ini untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dan jauh. Pelaksanaan gunakan salah satu kaki terkuat sebagai tumpuan dalam melakukan tolakan. Tumpuan kaki pada papan tumpu yaitu berawal dari tumit, lalu telapak kaki dan dilanjutkan dengan menumpu pada ujung telapak kaki.
- c. Tahap melayang (posisi kedua lengan, posisi badan dan posisi kedua kaki) dalam lompat jauh gaya menggantung. Posisikan kedua tangan berada di samping telinga dalam keadaan lurus keatas. Rapatkan kaki kemudian ayunkan dari belakang kearah depan. Dada agak sedikit dibusungkan ketika melakukan gerakan. Ayunkan lutut kearah depan saat posisi tolakan ini dengan tenaga penuh dan maksimal.
- d. Tahap mendarat menggunakan kedua kaki dalam lompat jauh gaya menggantung. Posoisi lutut kaki diluruskan kedepan dan bagian lengan agak sedikit ditekuk. Posisi kaki harus berada di depan saat pendaratan. Kedua tumit menjadi tumpuan awal saat mendarat. Jika kedua kaki sudah mendarat posisibadan dilemaskan (mengeper) dan sedikit membungkuk.

## **2. Materi pembelajaran pengayaan**

Melakukan lompat jauh gaya menggantung.

## **3. Materi pembelajaran remedial**

Melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan bantuan menggunakan peti/box untuk tumpuan menolak.

## **E. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan : Scientific Learning
- Model Pembelajaran : Discovery Learning dan STEAM
- Metode : Penugasan

## **F. Media dan Alat**

### **1. Media :**

Video pembelajaran tentang Lompat Jauh Gaya Menggantung.

Zoom

WA group

Goodle clasroom

### **2. Alat :**

- a. Simpai
- b. Box/peti
- c. Cones
- d. Bak pasir

## **G. Sumber Belajar**

- a. <http://www.berbagaireviews.com/2017/04/lompat-jauh-pengertian-sejarah-dan.html>

Senin 14 Mei 2018, Pkl 08.58 WIB

- b. IAAF. 1996. *Run! Jump! Throw! The official IAAF Guide to Teaching Athletics*. UK: IAAF.
- c. Purnomo, Eddy dan Dapan. 2012. *Dasar-dasar gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- d. Wiradhihardjo, Sudrajat dan Syarifudin. 2017. *Buku Guru Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X SMA/MA/SMK/MAK*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

### Langkah-langkah Pembelajaran

Deskripsi		Waktu
<p><b>Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengucapkan salam pembuka dan memimpin berdoa untuk memulai pembelajaran.</li> <li>2. Peserta didik menjawab salam guru.</li> <li>3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik melalui WA group kelas</li> <li>4. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik untuk mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ol> <p><b>Apersepsi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan apersepsi dengan menanyakan pada peserta didik pembelajaran lompat jauh pada waktu di sekolah menengah pertama maupun sekolah dasar.</li> <li>2. Guru menyampaikan kegiatan pembelajaran yaitu mempelajari tahap dalam lompat jauh gaya menggantung.</li> </ol> <p><b>Motivasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan gambaran tentang manfaat pelajaran yang akan di pelajari.</li> <li>2. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung.</li> </ol> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan kompetensi yang akan di capai dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>2. Menyampaikan garis besar cakupan materi.</li> <li>3. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan.</li> </ol>		<p><b>Pendahuluan (10 Menit)</b></p>
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<p><b>Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)</b></p>	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembelajaran teknik lompat jauh gaya menggantung dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Mengamati</li> </ul> <p>Peserta didik dan guru bersama-sama mengamati video tentang lompat jauh gaya menggantung dengan Link yang sudah di berikan melalui group WA Kelas.</p>	<p><b>Inti 70 Menit</b></p>
<p><b>Problem Statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</b></p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan.</p> <p>Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan, menjawab kemudian mencatat dari hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Guru memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil dari pengamatan video melalui Zoom.</li> </ul>	
<p><b>Data Collection (pengumpulan data)</b></p>	<p>Peserta didik mengumpulkan berbagai informasi yang dapat mendukung jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, baik dari video yang diamati maupun lainnya dari internet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Mempraktikkan</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diminta untuk mempraktikkan tahap awal, bertumpu/menolak dan mendarat dalam lompat jauh gaya menggantung sesuai dengan informasi yang di dapat dari video atau sumber lain dari internet.</li> <li>- Peserta didik diminta untuk merekam dari kegiatan praktik tersebut yang nantinya hasil dari rekaman di kirim kepada guruh melalui WA group.</li> </ul>	
<b>Data Processing (Pengolahan Data)</b>	<p>Guru/pendidik mendorong agar peserta didik secara aktif terlibat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang di ajukan dari teman melalui aplikasi Zoom.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Tanya jawab/diskusi tentang data : Pembelajaran teknik lompat jauh gaya menggantung,</li> </ul>	
<b>Verification (pembuktian)</b>	<p>Peserta didik memaparkan hasil menjawab tentang teknik lompat jauh gaya menggantung yang benar sesuai fakta dalam rangka pembuktian.</p>	
<b>Generalizatio (menarik kesimpulan)</b>	<p>Peserta didik berdiskusi dengan teman yang lain untuk menyimpulkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Peserta didik menyampaikan hasil dari diskusi berupa kesimpulan berdasar analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berfikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> </ul>	
<p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru saja dilakukan.</li> </ul> <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional, irasional melalui revid indikator yang hendak dicapai.</li> <li>✚ Memberikan tugas kepada peserta didik dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/evaluasi akhir di pertemuan berikutnya.</li> <li>✚ Menutup pertemuan dengan berdoa dan mengucapkan salam.</li> </ul>		<b>10 menit</b>

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

#### A. Penilaian KI 1

#### INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (JURNAL)

No	Waktu	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Ttd	Tindak Lanjut
1						

2						
---	--	--	--	--	--	--

### B. Penilaian KI 2

#### INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (JURNAL)

No	Waktu	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Ttd	Tindak Lanjut
1						
2						

Jurnal biasanya digunakan untuk mencatat perilaku peserta didik yang “ekstrim.” Jurnal tidak hanya didasarkan pada apa yang dilihat langsung oleh pendidik, walikelas, dan guru BK, tetapi juga informasi lain yang relevan dan valid yang diterima dari berbagai sumber.

### C. Penilaian KI 3

#### Penilaian Pengetahuan Tertulis

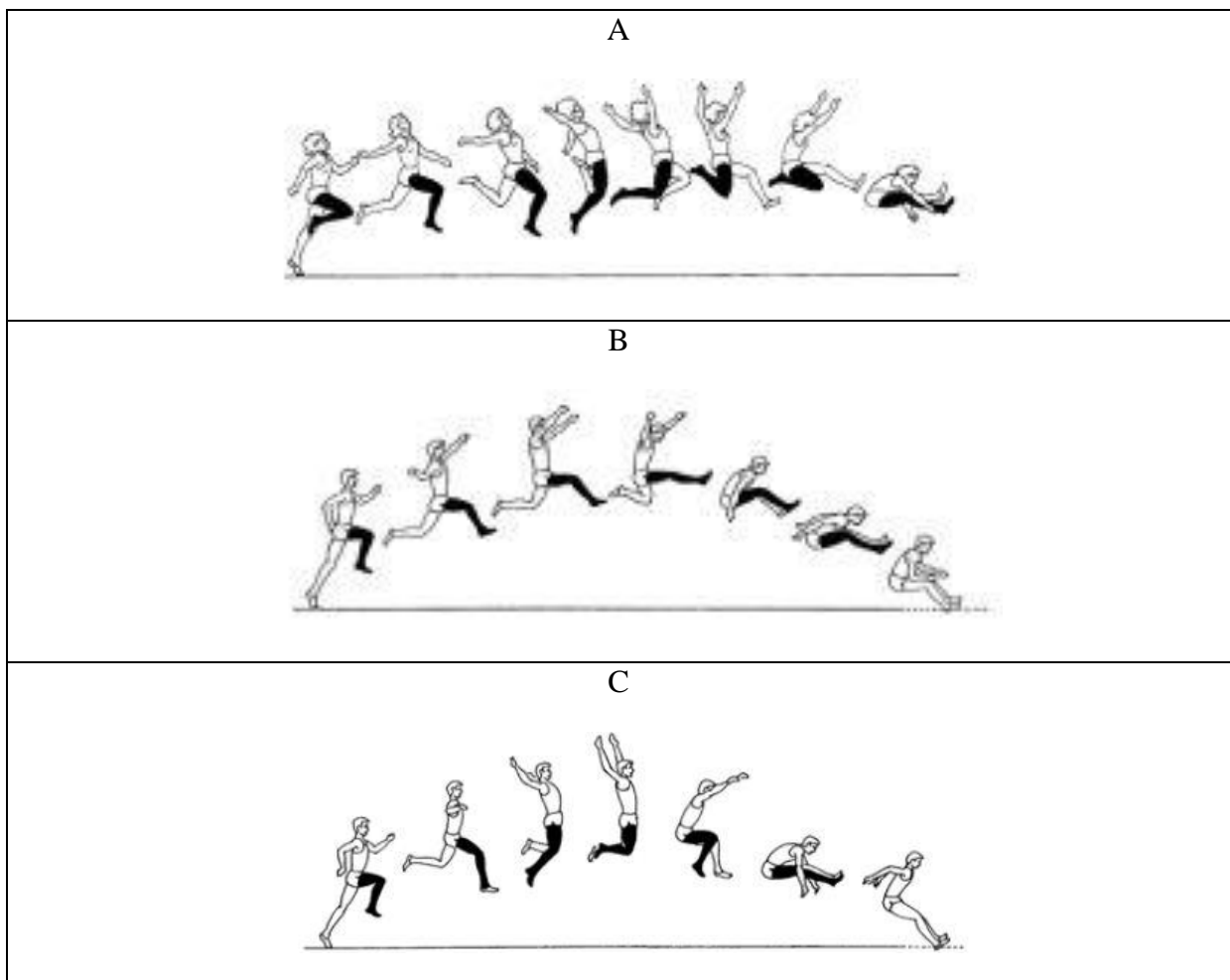
- ✚ Kisi-Kisi Soal
- Pilihan Ganda

Pokok Bahasan	Komponen					
	C1	C2	C3	C4	C5	C6
Lompat jauh	1	2, 3, 4, 5		6, 7, 8, 9, 10		

#### LKPD

- Di bawah ini yang bukan termasuk tahapan dari lompat jauh adalah ....
  - Mendarat
  - Awalan
  - Menggantung**
  - Melayang
  - Mendarat
- Di bawah ini merupakan unsur pokok dalam lompat jauh, kecuali....
  - Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya.
  - Harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertical.
  - Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan.
  - Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.
  - Harus dapat memilih gaya yang sesuai dengan kondisi fisik.**
- Menurut Drs. Eddy Purnomo, M. Kes dan Drs. Dapan, M. Kes, awalan untuk senior dalam melakukan lompat jauh adalah....
  - 30 – 50 meter**
  - 35 – 50 meter

- b. 30 – 45 meter
  - c. 30 – 40 meter
  - e. 35 – 45 meter
4. Pada saat menolak, sudut yang sesuai pada tahap amortisasi adalah....
- a. **165 derajat**
  - b. 160 derajat
  - c. 155 derajat
  - d. 170 derajat
  - e. 150 derajat
5. Yang membedakan gaya dalam lompat jauh adalah pada saat....
- a. Awalan
  - b. Menolak
  - c. **Melayang**
  - d. Mendarat
  - e. Melayang dan mendarat
6. Perhatikan gambar di bawah ini !



Sebutkan gaya dalam lompat jauh sesuai urutan pada gambar diatas!

- a. Jongkok, Menggantung, dan Berjalan di udara
  - b. Menggantung, Jongkok, dan Berjalan di udara
  - c. Jongkok, Berjalan di udara, dan Menggantung
  - d. **Berjalan di udara, Jongkok, dan Menggantung**
  - e. Berjalan di udara, Menggantung, dan Jongkok
7. Badan melenting kebelakang, kedua lengan mengarah ke atas dan kedua kaki dalam sikap menggantung. Uraian di atas adalah gerakan lompat jauh pad bagian.....

- a. Awalan
  - b. Tolakan
  - c. **Melayang**
  - d. Mendarat
  - e. Tumpuan
8. Apabila dalam suatu perlombaan atletik dan pada nomor lompat jauh terdapat 12 atlet maka akan diberikan berapa kali kesempatan untuk melompat? Dan pelompat mana saja yang mendapatkan tambahan lompatan?
- a. 3 kali dan semua atlet diberikan tambahan melompat
  - b. 3 kali dan 10 pelompat terbaik
  - c. **3 kali dan 8 pelompat terbaik**
  - d. 3 kali dan 5 pelompat terbaik
  - e. 3 kali dan 3 pelompat terbaik
9. Kesalahan yang sering dilakukan saat berlari pada awalan lompat jauh adalah?
- a. Paha diangkat rata-rata air
  - b. Lari secara optimal
  - c. **Mengganti langkah sebelum menolak pada papan tumpu**
  - d. Langkah kaki aktif
  - e. Ayunan lengan aktif
10. Posisi yang salah ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya menggantung adalah?
- a. Dari sikap di udara kedua lengan diluruskan ke depan
  - b. Kedua lutut dan badan dibawa kedepan
  - c. Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua telapak kaki
  - d. **Kedua kaki lurus dan dibuka selebar bahu**
  - e. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan badan dibawa kedepan

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{JUMLAH SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

#### D. Penilaian KI 4

##### Instrumen Penilaian Keterampilan

No	KOMPONEN																SKOR
	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																	
2.																	
3.																	
dst																	



## Penskoran

NO	KOMPONEN / INDIKATOR	PENSKORAN
1	<b>Awalan</b> a. Menggunakan awalan minimal 10 m. b. Kecepatan lari gradual meningkat. c. Lari angkat paha rata-rata air. d. Tidak mengubah langkah sebelum menolak.	❖ <b>Skor 1</b> Apabila hanya mencakup 1 indikator dari setiap komponen.  ❖ <b>Skor 2</b> Apabila mencakup 2 indikator dari setiap komponen.
2	<b>Tumpuan</b> a. Kaki tumpuan adalah kaki terkuat. b. Kaki tumpuan saat bertumpu sedikit menekuk (kira-kira 165 derajat). c. Urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, <i>telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki</i> . d. Bertumpu tepat pada papan tumpuan.	❖ <b>Skor 3</b> Apabila mencakup 3 indikator dari setiap komponen.  ❖ <b>Skor 4</b> Apabila mencakup keseluruhan indikator dari setiap komponen.
3	<b>Melayang di udara</b> a. Mempertahankan sikap menolak. b. Badan melenting kebelakang/ posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul. c. Kedua lengan di atas kepala. d. Kedua kaki dalam sikap menggantung.	
4	<b>Mendarat</b> a. Dari sikap di udara, membengkokkan posisi badan kedepan, pelurusan ke depan dari dua lengan. b. Kedua lutut dan badan dibawa kedepan c. Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu d. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan.	
<b>SKOR MAKSIMAL = 16</b>		

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{JUMLAH SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

## 2. Pembelajaran remedial dan pengayaan

### a. Remedial

- ✚ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mampu mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian yaitu remedial karena mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar.
- ✚ Guru membuat semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM, misalnya sebagai berikut :

*Pembelajaran gerak dasar dalam lompat jauh dari awalan, tolakan, melayang, mendarat.*

**b. Pengayaan**

- ✚ pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ✚ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ✚ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas, misalnya :  
*Menganalisis variasi dan kombinasi dalam lompat jauh*

Mengetahui

Kulon Progo, 13 Juli 2020

Kepala Sekolah

Guru

SUNARI, S.Pd.

YOSEP ENDHARJA LISTYAWAN, S.Pd.Jas.