

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 2 Medan  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Pembelajaran : 4  
 Tema : *Athletik*  
 Sub tema : Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Lompat Jauh.  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mengamati, mencoba dan menganalisis siswa dapat :

- Menjelaskan teknik awalan/ancang-ancang, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat di dalam lompat jauh
- Menganalisis tahapan awalan, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat di dalam lompat jauh
- Mempraktekkan teknik awalan, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat lompat jauh
- Mempraktekkan tes simulasi lompat jauh

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 : <i>Tahapan</i> teknik awalan/ancang-ancang, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat dalam lompat jauh	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.	
Kegiatan Inti (8 Menit)	
<b>Kegiatan Literasi</b>	Peserta didik diberimotivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan. Kemudian siswa membaca terkait materi <i>Tahapan</i> teknik awalan/ancang-ancang, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat dalam lompat jauh
<b>Critical Thinking</b>	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Tahapan</i> teknik awalan/ancang-ancang, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat dalam lompat jauh
<b>Collaboration</b>	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan mengumpulkan informasi, mencoba coba <i>Tahapan</i> teknik awalan/ancang-ancang, tolakan, sikap badan diudara dan mendarat dalam lompat jauh mempresentasikan kemudian melakukan perkelompok saling bertukar informasi
<b>Communication</b>	Peserta didik mempresentasikan /mempraktekkan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan dan Mempraktekkan tes simulasi lompat jauh
<b>Creativity</b>	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait mempraktekkan tes simulasi lompat jauh
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 **Ujian Tulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja dan penilaian sikap**

- 1) Butir Soal Pengetahuan:
  1. Jelaskan tujuan dari pada lompat Jauh ?
  2. Jelaskan teknik awalan/ancang-ancang, tolakan, sikap badan diudara, mendarat dalam lompat jauh
  3. Analisis Tahapan Gerakan tolakan 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 menjelaskan Tujuan 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	K E T
	Penilaian Proses				Hasil lompatan Ke 1	Hasil lompatan Ke 2	Hasil lompatan Ke 3		
Siswa	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

Drs. Mudahan Rambe  
 NIP. 197604202011011004

