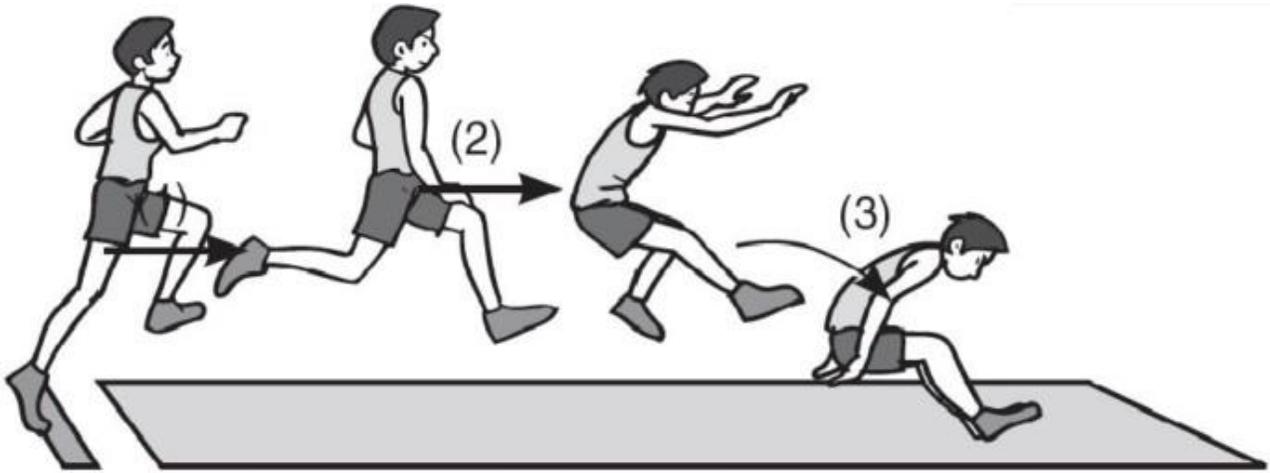




DOKUMENTASI PERANGKAT PEMBELAJARAN

PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI LOMPAT JAUH



Mata Pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas VIII SMP Semester Ganjil

Penyusun :

SOETOPO, S.Pd.

SMP NEGERI 3 JATI AGUNG

Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan

Tahun Ajaran 2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 3 JATI AGUNG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/Ganjil
Materi Pokok : Pembelajaran Atletik Melalui Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.

B. Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- Menjelaskan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- Melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
- Menggunakan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam. Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini 3. Guru meminta siswa untuk melakukan pemanasan dengan cara keliling lapangan 2 kali putaran
2	Inti (70 menit)	1. Guru membawa seorang atlet lompat jauh sebagai contoh bagi siswa dalam mempelajari materi lompat jauh 2. Peserta didik memperhatikan atlet lompat jauh cara-cara lompat jauh berjalan di udara 3. Peserta didik menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan lompat jauh gaya berjalan di udara 4. Peserta didik melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara 5. Guru mengamati setiap gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara yang dilakukan oleh peserta didik
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :
Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Ketrampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan
2. Bentuk Penilaian :
Observasi : Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan
3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan ketrampilan (terlampir)

Jati Agung, 09 Nopember 2021

Mengetahui :
Kepala SMPN 3 Jati Agung

Guru Mata Pelajaran,

SOETOPO, S.Pd.
NIP. 196902281997031009

SOETOPO, S.Pd
NIP. 196902281997031009