

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK N 1 Manganitu Selatan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1 Gansal
 Materi Pokok : Atletik (Lompat Jauh)
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu(9 JP x 45 menit)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai ketrampilan gerak olahraga Atletik Lompat jauh, Lompat Tinggi dan Tolak Peluru	4.1. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam Aletik Lompat jauh, Lompat Tinggi dan Tolak Peluru secara sederhana dan atau modifikasi gerak yang baik
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik gerak dasar Atletik Lompat jauh, Lompat Tinggi dan Tolak Peluru dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak Atletik Lompat jauh, Lompat Tinggi dan Tolak Peluru dengan benar

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring) Metode: Penugasan Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bak Lompatan ✓ Sempritan ✓ <i>Stopwach</i> ✓ Gambar ✓ Vidio pembelajaran ✓ <i>Handpone</i> ✓ Laptop ✓ LCD Sumber Belajar: <ol style="list-style-type: none"> Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X SMK Kurikulum 2013 Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013 Modul/bahan ajar, Situs Internet, Sumber lain yang relevan Produk: Gerak dasar spesifik Atletik Lompat Jauh 	<p>Persiapan :</p> <ul style="list-style-type: none"> guru mempersiapkan strategi pembelajaran dan media pembelajaran yang digunakan dan menjelaskan cara mengoperasikannya Guru meminta Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. <p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan Menyampaikan tujuan pembelajaran Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>aplpmasi zoom meeting</i>. Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar lompat jauh teknik Awalan dan Tolakan dari berbagai sumber Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari Melakukan pemanasan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan). <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak peragaan teknik dasar lompat jauh yang ditampilkan dalam video pembelajaran Guru dan siswa menilai keterampilan yang ditampilkan dalam pembelajaran lewat pengamatan video pembelajaran. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar lompat jauh yang

<ul style="list-style-type: none"> Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak dasar spesifik Atletik Lompat Jauh 	<p>belum dipahami.</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar lompat jauh secara sederhana dengan baik dan benar Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar lompat jauh <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar lompat jauh Awalan dan Tolakannya baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik dasar lompat jauh. Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik dasar Awalan, Tolakan, melayang mendarat dan sikap akhir lompat jauh yang benar dan memberikan alasan/argumen. Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik Awalan, Tolakan, melayang mendarat dan sikap akhir lompat jauh <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar. Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan. Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar Awalan, Tolakan, melayang mendarat dan sikap akhir lompat jauh yang baik dan benar Evaluasi Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar lompat jauh dan permainan lompat jauh melalui media baca, video atau internet. Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar lompat jauh dan bermain lompat jauh.
--	--

Pertemuan Kedua

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring) Metode: Penugasan Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bak Lompatan ✓ Sempritan ✓ Stopwach ✓ Gambar ✓ Vidio pembelajaran ✓ Handpone ✓ Laptop ✓ LCD Sumber Belajar: <ol style="list-style-type: none"> Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X SMK Kurikulum 2013 Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 	<p>Persiapan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meminta Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. <p>3. Kegiatan Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan Menyampaikan tujuan pembelajaran Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>aplikasi zoom meeting</i>. Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir dari berbagai sumber Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari Melakukan pemanasan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan). <p>4. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak peragaan teknik dasar lompat Tinggi yang ditampilkan

<p>8. Kurikulum 2013 Modul/bahan ajar, 9. Situs Internet, 10. Sumber lain yang relevan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produk: Gerak dasar spesifik Atletik Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak dasar spesifik Atletik Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir 	<p>dalam video pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa menilai keterampilan yang ditampilkan dalam pembelajaran lewat pengamatan video pembelajaran. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar lompat tinggi yang belum dipahami. • Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir secara sederhana dengan baik dan benar • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar lompat jauh Awalan dan Tolakannya baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik dasar Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir yang benar dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan. • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar Lompat Tinggi teknik Awalan, Tolakan, melayang, mendarat dan sikap akhir yang baik dan benar • Evaluasi • Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar lompat tinggi dan permainan lompat jauh melalui media baca, video atau internet. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar lompat tinggi dan bermain lompat tinggi.
--	---

Pertemuan Ketiga

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring) • Metode: Penugasan - Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bak Lompatan ✓ Sempritan ✓ <i>Stopwach</i> ✓ Gambar ✓ Vidio pembelajaran ✓ <i>Handpone</i> ✓ Laptop 	<p>Persiapan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. <p>5. Kegiatan Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). • Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>aplkasi zoom meeting</i>. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman

<p>✓ LCD</p> <p>• Sumber Belajar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X SMK Kurikulum 2013 12. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013 13. Modul/bahan ajar, 14. Situs Internet, 15. Sumber lain yang relevan <p>• Produk: Gerak dasar spesifik Atletik Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir</p> <p>• Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak dasar spesifik Atletik Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir</p>	<p>setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir dari berbagai sumber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari • Melakukan pemanasan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan). <p>6. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik dasar tolak peluru yang ditampilkan dalam video pembelajaran • Guru dan siswa menilai keterampilan yang ditampilkan dalam pembelajaran lewat pengamatan video pembelajaran. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar tolak peluru yang belum dipahami. • Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir secara sederhana dengan baik dan benar • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar lompat jauh Awalan danTolakannya baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik dasar Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir yang benar dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan. • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar Lompat Tinggi teknik Tolak Peluru teknik Awalan,memutar, menolak dan sikap akhir • Evaluasi • Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar lompat tinggi dan permainan lompat jauh melalui media baca, video atau internet. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar tolak peluru dan bermain tolak peluru.
---	--

Asesmen:

- a. Sikap : Jurnal/observasi.
- b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/MG	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerak	Kesalah	Perbaik	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh

1 menedang bola dengan	an	an	an				
Tagihan 2/MG 2 menendang bola dengan kaki dalam	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sepak bola. 2. Buatlah kliping atau makalah			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3/MG 3 menendang bola berpasangan	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks Yudhistira hal 86. 2. Kerjakan soal esai (1 – 3) pada buku teks Yudhistira hal 87.			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh

Kaluwatu, September 2020

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 1 MANGSEL

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Dra. Adrintje Petonengan
NIP. 19650128 200501 2 003

Yansli Siliwir, S.Pd