

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMKN 1 MOJOKERTO
 Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Kelas/Semester : X / GANJIL
 Materi Pokok : Lompat Jauh
 Alokasi Waktu : 3 x 60 menit (3 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- KI 1** : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), bertanggung-jawab, responsif, dan proaktif melalui keteladanan, pemberian nasehat, penguatan, pembiasaan, dan pengkondisian secara berkesinambungan serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
KI 3 : Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kerja 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.
KI 4 : 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.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Mengidentifikasi tahapan gerakan dari olahraga lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung (awalan, tolakan, melayang, mendarat).
4.3 mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.2 Menjelaskan tentang tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). 3.3.3 Menganalisis tahapan gerakan dari olahraga lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung (awalan, tolakan, melayang, mendarat)
	4.3.1 Mencoba tahapan gerakan dari olahraga lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung (awalan, tolakan, melayang, mendarat)
	4.3.2 Mengkolaborasikan tahapan gerakan dari olahraga lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung (awalan, tolakan, melayang, mendarat)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui moda daring, peserta didik diharapkan mampu:

- Menganalisis tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, serta gaya menggantung dengan baik dan benar
- Mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, serta gaya menggantung dengan baik dan benar

D. Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung (terlampir)

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1

KEGIATAN	DESKRIPSI	MODA DARING	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	1. Guru menyampaikan salam pembuka berikut sapaan hangat untuk menumbuhkan semangat via google meet 2. Guru memimpin berdoa serta memberikan pertanyaan-pertanyaan esensial untuk membangkitkan semangat peserta didik 3. Guru dan peserta didik melakukan diskusi singkat terkait cabang olahraga atletik yang akan dibahas 4. Guru menjelaskan kompetensi, tujuan, manfaat, penugasan dan penilaian pada materi ini melalui media powerpoint. 5. Guru memastikan peserta didik sudah siap belajar dan memulai kegiatan serta menghimbau peserta didik untuk	Sinkron	10 menit

	mengisi absensi sebagai bukti kehadiran melalui google form.		
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta mengakses dan mengamati link video dari channel youtube yang sudah disiapkan oleh guru https://www.youtube.com/watch?v=IgBvi9Jyr_0 2. Guru menyampaikan materi lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan powerpoint melalui platform WA Group 3. Guru membentuk kelompok kecil dengan tujuan agar peserta didik saling berdiskusi menganalisis tahapan materi lompat jauh gaya jongkok melalui WA Group / Google Classroom 4. Peserta didik menyampaikan hasil diskusinya terkait dengan materi tahapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok 5. Peserta didik diminta untuk aktif menanggapi setiap penyampaian hasil diskusi 6. Peserta didik mencoba tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan tayangan video. https://www.youtube.com/watch?v=IgBvi9Jyr_0 7. Peserta didik mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan tayangan video https://www.youtube.com/watch?v=IgBvi9Jyr_0 8. Peserta didik merekam kegiatan mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok yang kemudian diupload melalui platform google classroom untuk mendapatkan feedback dan penilaian dari guru 	Asinkron	40 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk memberikan kesimpulan terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dipelajari melalui google meet 2. Guru mengapresiasi peserta didik yang aktif dan semangat dalam mengikuti pembelajaran 3. Untuk lebih memperdalam penguasaan materi, Peserta didik diminta mengerjakan latihan soal materi Lompat Jauh Gaya jongkok melalui platform googleform 4. Guru menutup kegiatan belajar. 	Sinkron	10 menit

Pertemuan 2

KEGIATAN	DESKRIPSI	MODA DARING	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan salam pembuka berikut sapaan hangat untuk menumbuhkan semangat peserta didik via google meet 2. Guru memimpin berdoa serta memberikan pertanyaan-pertanyaan esensial untuk membangkitkan semangat peserta didik 3. Guru dan peserta didik melakukan diskusi singkat terkait materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memastikan peserta didik sudah siap belajar dan memulai kegiatan serta menghimbau peserta didik untuk mengisi absensi sebagai bukti kehadiran melalui google form. 	Sinkron	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta mengakses dan mengamati link video materi pembelajaran dari channel youtube yang sudah disiapkan oleh guru https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro 2. Guru menyampaikan materi lompat jauh gaya berjalan di udara dengan menggunakan powerpoint melalui platform WA Group 3. Guru membentuk kelompok kecil dengan tujuan agar peserta didik saling berdiskusi menganalisis materi lompat jauh gaya berjalan di udara melalui WA Group / Google Classroom 4. Peserta didik mendiskusikan materi pembelajaran dalam kelompok kecil yang sudah dibentuk oleh guru 5. Peserta didik menyampaikan hasil diskusinya terkait dengan materi pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara 6. Peserta didik diminta untuk aktif menanggapi setiap penyampaian hasil diskusi tentang materi pembelajaran 	Asinkron	40 menit

	<p>7. Peserta didik mencoba tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara sesuai dengan tayangan video yang dishare oleh guru melalui channel youtube. https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro</p> <p>8. Peserta didik mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara sesuai dengan tayangan video dalam channel youtube https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro</p> <p>9. Peserta didik merekam kegiatan mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara yang kemudian diupload melalui platform google classroom untuk mendapatkan feedback dan penilaian dari guru</p>		
Penutup	<p>1. Peserta didik diminta untuk memberikan kesimpulan terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara yang telah dipelajari melalui google meet</p> <p>2. Guru mengapresiasi peserta didik yang aktif dan semangat dalam mengikuti pembelajaran</p> <p>3. Untuk lebih memperdalam penguasaan materi, Peserta didik diminta mengerjakan penugasan terkait materi Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara melalui platform googleform</p> <p>4. Guru menutup kegiatan belajar dengan berdoa bersama peserta didik</p>	Sinkron	10 menit

Pertemuan 3

KEGIATAN	DESKRIPSI	MODA DARING	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Guru menyampaikan salam pembuka berikut sapaan hangat untuk menumbuhkan semangat peserta didik via google meet</p> <p>2. Guru memimpin berdoa serta memberikan pertanyaan-pertanyaan esensial untuk mengingat kembali materi yang disampaikan pada pertemuan sebelumnya</p> <p>3. Guru dan peserta didik melakukan diskusi singkat terkait materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya</p> <p>4. Guru memastikan peserta didik sudah siap belajar dan memulai kegiatan serta menghimbau peserta didik untuk mengisi absensi sebagai bukti kehadiran melalui google form.</p> <p>5. Guru</p>	Sinkron	10 menit
Inti	<p>1. Peserta didik diminta mengakses link video materi pembelajaran dari channel youtube yang sudah disiapkan oleh guru https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o</p> <p>2. Guru menyampaikan materi lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan powerpoint melalui platform WA Group</p> <p>3. Guru membentuk kelompok kecil dengan tujuan agar peserta didik saling berdiskusi menganalisis materi lompat jauh gaya menggantung melalui WA Group / Google Classroom</p> <p>4. Peserta didik saling berdiskusi dalam kelompok yang sudah dibentuk oleh guru</p> <p>5. Peserta didik menyampaikan hasil diskusinya terkait dengan materi pembelajaran lompat jauh gaya menggantung</p> <p>6. Peserta didik menanggapi setiap penyampaian hasil diskusi tentang materi pembelajaran lompat jauh gaya menggantung</p> <p>7. Peserta didik mencoba tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya menggantung sesuai dengan tayangan video yang dishare oleh guru melalui channel youtube. https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o</p> <p>8. Peserta didik mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya menggantung sesuai dengan tayangan video dalam channel youtube https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o</p> <p>9. Peserta didik merekam kegiatan mengkolaborasikan tahapan keterampilan gerak lompat jauh gaya menggantung</p>	Asinkron	40 menit

	yang kemudian diupload melalui platform google classroom untuk mendapatkan feedback dan penilaian dari guru		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk menyebutkan manfaat dalam mempelajari materi pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui platform google meet 2. Peserta didik memberikan refleksi terkait materi pembelajaran 3. Guru mengapresiasi peserta didik yang aktif dan semangat dalam mengikuti pembelajaran 4. Untuk lebih memperdalam penguasaan materi, Peserta didik diminta mengerjakan LKPD terkait materi Lompat Jauh Gaya menggantung melalui platform google classroom 5. Guru menutup kegiatan belajar dengan berdoa bersama peserta didik 	Sinkron	10 menit

F. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, tahun 2017
- Powerpoint
- **Link video** https://www.youtube.com/watch?v=IqByi9Jyr_0
- **Link Video** <https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro>
- **Link Video** https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o

G. Media, Alat dan Bahan

- Lembar Kerja, LKPD
- Laptop, Handphone / smartphone
- Lintasan lari / Bak pasir
- Peluit
- Meteran
- Lingkungan

H. Penilaian

Instrumen Penilaian Sikap

- Melalui pengamatan keaktifan siswa selama diskusi dan mengikuti kegiatan pembelajaran melalui google meet

Instrumen Penilaian Pengetahuan

- Melalui LKPD yang di share via googleform

Instrumen Penilaian Keterampilan

- Melalui rekaman video keterampilan gerak lompat jauh yang diupload peserta didik melalui platform *google classroom/ youtube*

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMKN 1 Mojokerto

Mojokerto, 1 Juli 2018
Guru Mapel PJOK

Dra. Prapti Widodo M.Pd M.M
NIP.

Bayu Budi Luhur, S.Pd
NIP.

Lampiran :

Instrumen Penilaian Sikap

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap selama siswa melakukan pembelajaran *Lompat Jauh* antara lain : observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal.

(observasi)

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerja sama			Kejujuran			Percaya diri			Menghargai			disiplin							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP)=																					
15																					

$$\text{Penilaian Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

b. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan selama siswa melakukan pembelajaran sepak bola antara lain : tes tertulis, lisan, dan penugasan.

Contoh penilaian pengetahuan pembelajaran Lompat jauh : tugas mengerjakan soal di rumah

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian dari lompat jauh!
2.	Jelaskan 3 macam gaya lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan awalan dalam olahraga lompat jauh!
4.	Jelaskan cara melakukan tolakan atau tumpuan dalam olahraga lompat jauh!

Penskoran :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PENGETAHUAN) : 15																						

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c. Penilaian Praktek

Rubrik penilaian mempraktikkan *kolaborasi keterampilan gerak tahapan lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung dengan baik dan benar.*

No.	Aspek	Skor	Kriteria
1.	Gerakan	4	Sangat tepat
		3	Tepat
		2	Kurang tepat
		1	Tidak tepat

2.	Kesesuaian teknik	4	Teknik sangat sesuai
		3	Teknik sesuai
		2	Teknik kurang sesuai
		1	Teknik tidak sesuai
3.	Usaha/ kesungguhan	4	Sangat baik
		3	Cukup baik
		2	Kurang baik
		1	Tidak baik

Penilaian mempraktikkan *kolaborasi keterampilan gerak tahapan lompat jauh gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung dengan baik dan benar.*

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
1.	Gerakan	
2.	Kesesuaian teknik	
3.	Usaha/ kesungguhan	
Jumlah		

Keterangan:

Jumlah skor maksimal = 12

$$\text{Nilai praktik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- **Remedial**

1. Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yakni siswa yang belum mencapai nilai 75
2. Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

- **Pengayaan**

1. Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), serta memberikan materi pengayaan terkait dengan latihan olahraga lompat jauh.