

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Pembuat	: Gatot Sutrisno, S.Pd, MM
Nama Sekolah	: UPT SMP Negeri 1 Nglegok
Surel	: 201511473573@guruku.id
Mata Pelajaran	: PenjasOrkes
Kelas/Semester	: VII / 1
Tema	: Atletik (Lompat jauh gaya jongkok)
Topik	: Gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok
Alokasi Waktu	: 1 X 10 Menit (1 pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran *CTL*, peserta didik dapat:

1. Melakukan gerakan awalan lompat jauh gaya jongkok melalui pengamatan melalui aaktivitas mengkontruksi, menemukan, bertanya, pemodelan, masyarakat belajar.
2. Melakukan gerakan menumpu lompat jauh gaya jongkok melalui pengamatan melalui aaktivitas mengkontruksi, menemukan, bertanya, pemodelan, masyarakat belajar.
3. Melakukan gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok melalui pengamatan melalui aaktivitas mengkontruksi, menemukan, bertanya, pemodelan, masyarakat belajar.
4. Melakukan gerakan menumpu lompat jauh gaya jongkok melalui pengamatan melalui aaktivitas mengkontruksi, menemukan, bertanya, pemodelan, masyarakat belajar.
5. Melakukan gerakan merangkai gerakan awalan, menumpu, melayang, mendarat lompat jauh gaya jongkok melalui pengamatan melalui aaktivitas mengkontruksi, menemukan, bertanya, pemodelan, masyarakat belajar.

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

No	LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN	WAKTU/PENGELOLAAN
A	Kegiatan Pendahuluan 1. Guru mengucapkan salam, mengajak siswa <i>berdoa</i> , mengecek kehadiran siswa. 2. Guru mengingatkan kembali pelajaran minggu lalu tentang lompat Juh 3. Guru memberikan motivasi kontekstual dengan cara: a. Memberi contoh dalam gerakan awalan, menumpu, melayang dan pendaratan serta	1 Manit/Klasikal

	<p>merangkai gerakan dari awalan sampai tumpuan lompat jauh gaya jongkok</p> <p>b. Bertanya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) apa ciri utama gerakan lompat jauh gaya jongkok ? 2) Bagaimana kalian mengenalinya? <p>c. Membagikan materi ajar yang berjudul "<i>Materi ajar Lompat Jauh gaya Jongkok</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa berliterasi dengan membaca teks yang dibagikan terkait dengan gerakan lompat Jauh gaya jongkok dan menuliskan hal-hal penting dari teks tersebut pada kertas kecil (<i>post it</i>). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan langkah pembelajaran yang dilakukan siswa 	
<p>B</p>	<p>KEGIATAN INTI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagi kelompok menjadi 4 kelompok 2. Kelompok 1 melakukan gerakan awalan sedang kelompok 2,3,4 melakukan mengamatan melalui tahapan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <i>Tahap I:</i> melakukan pengamatan <i>Tahap II:</i> menuliskan hasil pengamatan di kertas posit <i>Tahap III:</i> hasil pengamatan ditempelkan di kolom kelompok 1 <i>Tahap IV guru memberi kesempatan kepada kelompok 2,3,4 untuk melakukan gerakan awalan dari hail pengamatan. Guru membantu membuat kesimpulan tentang gerakan yg sesuai dengan tehnik gerak awalan lompat jauh gaya jongkok.</i> 3. Kelompok 2 melakukan gerakan menumpu sedang kelompok 1,3,4 melakukan mengamatan melalui tahapan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <i>Tahap I:</i> melakukan pengamatan <i>Tahap II:</i> menuliskan hasil pengamatan di kertas posit <i>Tahap III:</i> hasil pengamatan ditempelkan di kolom kelompok 2 <i>Tahap IV guru memberi kesempatan kepada kelompok 2,3,4 untuk melakukan gerakan menumpu dari hail pengamatan. Guru membantu membuat kesimpulan tentang gerakan yg sesuai dengan tehnik gerak menumpu lompat jauh gaya jongkok.</i> 4. Kelompok 3 melakukan gerakan melayang sedang kelompok 1, 2,4 melakukan mengamatan melalui tahapan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <i>Tahap I:</i> melakukan pengamatan 	<p>8 menit/grup/ Individu</p>

	<p><i>Tahap II:</i> menuliskan hasil pengamatan di kertas postit</p> <p><i>Tahap III:</i> hasil pengamatan ditempelkan di kolom kelompok 3</p> <p><i>Tahap IV guru memberi kesempatan kepada kelompok 1,2,4 untuk melakukan gerakan melayang dari hail pengamatan.</i> Guru membantu membuat kesimpulan tentang gerakan yg sesuai dengan tehnik gerak melayang menulompat jauh gaya jongkok.</p> <p>5. Kelompok 4 melakukan gerakan pendaratan sedang kelompok 1, 2,3 melakukan mengamatan melalui tahapan sebagai berikut:</p> <p><i>Tahap I:</i> melakukan pengamatan</p> <p><i>Tahap II:</i> menuliskan hasil pengamatan di kertas postit</p> <p><i>Tahap III:</i> hasil pengamatan ditempelkan di kolom kelompok 3</p> <p><i>Tahap IV guru memberi kesempatan kepada kelompok 1,2,3 untuk melakukan gerakan pendaratan dari hail pengamatan.</i> Guru membantu membuat kesimpulan tentang gerakan yg sesuai dengan tehnik gerak pendaratan menulompat jauh gaya jongkok.</p> <p>6. Kelompok 1 melakukan gerakan merangkai gerakan awalan, menumpu, melayang dan pendaratan lompat jauh gaya jongkok sedang kelompok 2,3,4 melakukan mengamatan melalui tahapan sebagai berikut:</p> <p><i>Tahap I:</i> melakukan pengamatan</p> <p><i>Tahap II:</i> menuliskan hasil pengamatan di kertas postit</p> <p><i>Tahap III:</i> hasil pengamatan ditempelkan di kolom kelompok 1</p> <p><i>Tahap IV guru memberi kesempatan kepada kelompok 1,2,3 untuk melakukan gerakan merangkai gerakan awalan, menumpu, melayang dan pendaratan lompat jauh gaya jongkok dari hail pengamatan.</i> Guru membantu membuat kesimpulan tentang gerakan yg sesuai dengan tehnik gerak melompat jauh gaya jongkok.</p>	
C	<p>KEGIATAN PENUTUP</p> <p>1. Guru dan peserta didik pada akhir proses pembelajaran melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil pengamatan.</p> <p>a. Manfaat apa yang sudah didapatkan dari pembelajaran hari ini?</p>	1 Menit/Klasikal

	<p>b. Apa yang ingin kalian ketahui lebih lanjut setelah melakukan pembelajaran hari ini?</p> <p>2. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</p> <p>3. Guru menyampaikan kegiatan belajar yang dikerjakan sebagai PR yaitu membuat vidio tentang lompat jauh gaya jongkok</p> <p>4. Guru menginformasikan kegiatan pembelajar pada pertemuan berikutnya, yaitu tentang tes praktik lompat jauh gaya jongkok</p> <p>5. Guru menutup pelajaran dengan mengajak siswa <i>bersyukur kepada Tuhan</i></p>	
--	--	--

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Jenis dan Teknik Penilaian

1. Penilaian sikap spiritual: observasi saat berdoa awal dan akhir pelajaran (instrumen terlampir)
2. Penilaian sikap sosial: observasi tentang kerjasama, tanggung jawab dan komunikasi saat melakukan penyelidikan dan diskusi. (instrumen terlampir)
3. Penilaian pengetahuan: penugasan kelompok dan individu selama proses pembelajaran (instrumen terlampir)
4. Penilaian keterampilannya: Tes lompat jauh gaya jongkok (instrumen terlampir)

Blitar, 18 Juni 2021
Penyusun

Gatot sutrisno, S.Pd,MM
Nip.19681226199512 1003