

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : UPT SMA NEGERI 13 TAKALAR  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 2  
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Lompat Jauh  
 Alokasi Waktu : 15 menit

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	4.3. mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dengan benar.</li> </ul>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Luring</li> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Bak lompat jauh</li> <li>Tali pembatas</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 115-123).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 106-114).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak lompat jauh.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara individu memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru mengucapkan salam, menyiapkan kelas</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat kelinci).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari aktivitas keterampilan gerak (awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jauh.</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh sesuai dengan gambar dan deskripsi yang ada .</li> <li>Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai pemahaman sendiri dan memeriksa keberhasilannya sendiri (awalan, (tolakan/tumpuan), melayang di udara, dan mendarat)i.</li> <li>Seluruh hasil analisis aktivitas gerak lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan Pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>	

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

Tagihan 1/PT 1 (awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan
Tagihan 2/PT 2 (lomba lompat jauh).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lompat jauh. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lompat jauh. 3. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 134. 4. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 135-136.			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan

Takalar, 4 Januari 2021

Mengetahui dan menyetujui,  
Kepala UPT SMAN 13 Takalar



**ARNAWATI, S.Pd**

NIP. 19781213 200604 2 026

Guru Mata Pelajaran

**ANDI MULAWARMAN AM, S.Pd., M.Pd**

NIP. 19881013 201101 1 007