

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"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> Model: Luring Metode: Komando Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Bak lompat jauh Tali pembatas Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 115-123). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 106-114). Produk: Keterampilan gerak lompat jauh. Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam, menyiapkan kelas Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat kelinci). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari aktivitas keterampilan gerak (awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jauh. Peserta didik mencoba melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh sesuai dengan gambar dan deskripsi yang ada . Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai pemahaman sendiri dan memeriksa keberhasilannya sendiri (awalan, (tolakan/tumpuan), melayang di udara, dan mendarat)i. Seluruh hasil analisis aktivitas gerak lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam gerakan. 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. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> 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. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan Pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam. 	

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