

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Grobogan(KKO)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 10 Menit (Simulasi)

A. Kompetensi Inti (KI)

KI.3 : Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI.4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

KOMPETENSI DASAR DARI KI 3		KOMPETENSI DASAR DARI KI 4	
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)		4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	
INDIKATOR	PENCAPAIAN	INDIKATOR	PENCAPAIAN
KOMPETENSI (IPK)		KOMPETENSI (IPK)	
3.3.1 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)		4.3.1 Mempraktikkan ketrampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	

C. Tujuan Pembelajaran

1. Menunjukkan permainan tidak curang saat melakukan game.
2. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok atau individu dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
3. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dengan baik.

D. Materi Pembelajaran

Ketrampilan dasar lompat jauh :

1. Awalan
2. Tolakan
3. Sikap di udara
4. Mendarat

E. Metode/Model Pembelajaran

Metode : Diskusi kelompok, tanya jawab, dan penugasan

Model : Resiprokal

F. Media/Alat

Media/Alat : Lembar tugas, peluit, meteran, kun.

G. Sumber Belajar

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kelas X (Kemdikbud RI), 2016.

H. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (2 menit)

Guru :

1. Memberikan salam dan berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa
3. Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan
4. Menyampaikan secara garis besar materi ketrampilan lompat jauh dan kegiatan yang akan dilakukan
5. Melakukan pemanasan dengan permainan tradisional

Kegiatan Inti (6 menit)

Peserta Didik :

1. Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).
2. Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.
3. Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama

(tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.

4. Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri
5. Siswa melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
6. Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa.
7. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Penutup (2 menit)

1. Melakukan penilaian (tes tertulis) untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator.
2. Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang ketrampilan lompat jauh.
3. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya.
4. Berdoa dan memberi salam.

I. Penilaian

a. Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Praktik

b. Bentuk Penilaian

1. Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
2. Tes tertulis : uraian
3. Unjuk kerja : lembar penilaian praktik

c. Instrumen Penilaian (terlampir)

d. Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa dan situasi yang ada.

e. Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut :

1. Peserta didik yang mencapai nilai ketuntasan dan nilai lebih dari nilai maksimum diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
2. Peserta didik yang mencapai nilai maksimum dan kurang dari nilai maksimum diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan

Grobogan, Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 GROBOGAN

Guru Mata Pelajaran
PJOK

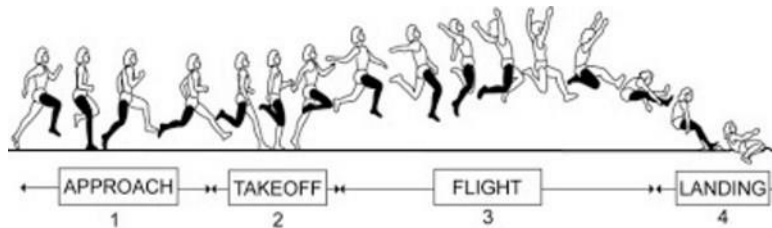
Drs. KUSMONO HADI, M.Si

Ery Haryanto, M.Pd

MATERI PEMBELAJARAN

Teknik Dasar Lompat jauh

Ada 4 teknik yang harus dilakukan dalam melakukan olahraga lompat jauh, yaitu:



1. Teknik Awalan (Approach)

Awalan merupakan suatu gerakan dalam atletik lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat mungkin agar memperoleh kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan. Selain itu, awalan dalam atletik lompat jauh dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk memperoleh kecepatan horizontal maksimal yang kemudian diubah menjadi kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan.

Jarak dari suatu awalan tergantung dari tingkat kematangan dari atlet tersebut dan kemampuan dari atlet tersebut untuk berakselerasi dengan kecepatannya sendiri. Teknik awalan harus dilakukan dengan berlari secepat mungkin dari jarak 40-45 meter pada sebuah lintasan lari.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan awalan dalam cabang atletik lompat jauh, seperti :

- Jarak awalan dalam cabang atletik lompat jauh bergantung pada kemampuan atlet itu sendiri. Bagi para pelompat yang dalam jarak pendek sudah dapat mencapai kecepatan maksimal, jarak awalan cukup pendek atau dekat saja (kurang lebih 30-35 meter atau kurang dari itu). Sementara itu, bagi para atlet lompat jauh yang mencapai kecepatan maksimal dalam jarak relatif jauh, jarak awalan harus lebih jauh (kurang lebih 30-45 meter atau lebih dari itu).
- Posisi ketika berdiri di titik awalan pada lompat jauh yaitu kaki posisi sejajar atau bisa juga salah satu kaki berada di depan, tergantung dari kebiasaan atlet itu sendiri. Cara pengambilan awalan dalam lompat jauh dimulai dari perlahan-lahan dan kemudian cepat (sprint). Kecepatan ini harus dipertahankan hingga sesaat sebelum melakukan tumpuan/tolakan.
- Setelah mencapai kecepatan maksimal, sekitar 3-4 langkah terakhir bertumpu (take-off) gerakan lari dilepas secara spontan tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada langkah terakhir ini, konsentrasi dan tenaga fokus untuk melakukan tumpuan di papan atau balok tumpu.

2. Teknik Menumpu (Takeoff) - Pengertian Lompat Jauh

Menumpu merupakan gerakan yang penting dalam lompat jauh untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Dalam teknik ini, atlet melakukan tolakan pada sebuah papan atau balok tumpuan menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong. Tumpuan juga harus kuat, cepat dan aktif. Keseimbangan badan juga harus dipertimbangkan agar tidak goyang. Gerakan ayunan lengan sangat membantu untuk menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan tubuh.

Ada beberapa unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh, antara lain :

- Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan kaki yang kuat.
- Bagian telapak kaki yang sangat cocok dan kuat untuk bertumpu biasanya terletak di bagian tumit terlebih dahulu dan diakhiri di bagian ujung kaki.
- Sesaat sebelum melakukan tumpuan, usahakan badan condong ke belakang.
- Sebaiknya bertumpulah tepat di papan tumpuan.
- Kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas ketika bertumpu.
- Ayunkan kaki dan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut ditekuk.

3. Teknik Melayang (Flight)

Gerakan melayang dalam lompat jauh dilakukan setelah meninggalkan balok tumpuan. Saat melakukan gerakan melayang, keseimbangan badan harus tetap terjaga. Ayunan kedua tangan bisa membantu atlet dalam menjaga keseimbangan tubuh.

Ada 2 cara dalam melakukan teknik melayang yaitu :

- Dengan sikap jongkok

Dalam sikap ini, saat menumpu, kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya, lalu disusul dengan kaki tumpu. Kemudian sebelum melakukan pendaratan, kedua kaki dibawa ke depan.

- Dengan sikap menggantung

Dalam sikap ini, kaki ayun dibiarkan tergantung lurus pada waktu menumpu. Tubuh diusahakan tegak, disusul oleh kaki tumpu dengan lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan. Lalu, kedua lengan direntangkan ke atas.

4. Teknik Dasar Mendarat (Landing) - Pengertian Lompat Jauh

Dalam teknik ini, atlet harus berupaya mendarat dengan sebaik mungkin. Jangan sampai badan atau lengan jatuh ke belakang. Pendaratan pada bak lompat dimulai dengan posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dilakukan dengan kedua kaki.

Yang perlu diperhatikan saat mendarat dalam lompat jauh adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul ke depan. Sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang dapat berakibat fatal bagi atlet itu sendiri.

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA Negeri 1 Grobogan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Lompat Jauh
Tahun Pelajaran : 2021/2022

NO	WAKTU	NAMA	KEJADIAN/ PERILAKU	BUTIR SIKAP	POS/ NEG	TINDAK LANJUT
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Grobogan, Agustus 2017

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 GROBOGAN

Guru Mata Pelajaran
PJOK

Drs. KUSMONO HADI, M.Si

Ery Haryanto, M.Pd

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X
Materi : Lompat Jauh

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	INDIKATOR SOAL	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO SOAL
3.3.1 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Ketrampilan lompat jauh: 1. Awalan 2. Tolakan 3. Sikap diudara 4. Mendarat	Narasi singkat, peserta didik dapat : • Menganalisis lompat jauh : 1. Awalan 2. Tolakan 3. Sikap diudara 4. Mendarat	Tes Tertulis	Uraian	1

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi : Lompat Jauh

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	NOMOR SOAL	Seorang atlet akan melakukan lompat jauh menggunakan tolakan kaki kiri. Bagaimana cara melakukan tolakan?
MATERI 1. Awalan 2. Tolakan 3. Sikap diudara 4. Mendarat	1	
INDIKATOR SOAL		KUNCI JAWABAN
Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)		Atlet tersebut melakukan tolakan seperti tata cara melakukan tolakan yang benar.

INSTRUMEN TES TERTULIS

Sekolah : SMA Negeri 1 Grobogan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)

Indikator Pencapaian Kompetensi : 3.3.1 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)

Soal

Seorang atlet akan melakukan lompat jauh menggunakan tolakan kaki kiri. Bagaimana cara melakukan tolakan?

- Pedoman Penskoran
Skor 10 apabila benar jawabannya
Skor 5 apabila jawaban kurang lengkap
Skor 0 apabila jawaban salah
- Pengolahan Skor
Skor Maksimum (SM) = 6
 $(SM/6) \times 100$

Grobogan, Juli 2021

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 GROBOGAN

Guru Mata Pelajaran
PJOK

Drs. KUSMONO HADI, M.Si

Ery Haryanto, M.Pd

INSTRUMEN TES PRAKTIK

Sekolah : SMA Negeri 1 Grobogan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)

Indikator Pencapaian Kompetensi : 4.3.1 Mempraktikkan ketrampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)

Soal :

1. Lakukan ketrampilan dasar lari jarak pendek meliputi awalan, tolakan, sikap di udara, mendarat.
@ awalan

NO	NAMA SISWA	TEKNIK				NA
		POSISI KAKI TUMPU	POSISI TANGAN	PANDANGAN	KOORDINASI	
1						
2						
3						
4						
5						

- Pedoman penskoran
 - a. Posisi Kaki Tumpu
 - Skor 10 : Teknik benar
 - Skor 5 : Teknik kurang benar
 - Skor 2,5 : Teknik salah
 - Skor 0 : Tidak bisa sama sekali
 - b. Posisi Posisi Tangan
 - Skor 10 : Teknik benar
 - Skor 5 : Teknik kurang benar
 - Skor 2,5 : Teknik salah
 - Skor 0 : Tidak bisa sama sekali
 - c. Perkenaan Pandangan
 - Skor 10 : Teknik benar
 - Skor 5 : Teknik kurang benar
 - Skor 2,5 : Teknik salah

Skor 0 : Tidak bisa sama sekali

d. Koordinasi

Skor 10 : Teknik benar

Skor 5 : Teknik kurang benar

Skor 2,5 : Teknik salah

Skor 0 : Tidak bisa sama sekali

e. Pengolahan skor

Skor maksimum (SM) = 16

$(SM/16) \times 100$

Grobogan, Juli 2022

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 GROBOGAN

Guru Mata Pelajaran
PJOK

Drs. KUSMONO HADI, M.Si

Ery Haryanto, M.Pd

KARTU TUGAS

Nama :
Kelas/Semester :
Hari/Tanggal :
Pasangan :
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi : Lompat Jauh
Pelaku : Melakukan gerakan sesuai dengan urutan gerak
Pengamat : Memberikan umpan balik dan mencari penampilan pelaku

NO	GERAKAN YANG HARUS DIAMATI	KUALITAS GERAKAN		CATATAN PENGAMAT
		Baik	Kurang	
1	Posisi kaki tumpu			
2	Posisi tangan			
3	Pandangan			
4	Koordinasi			
5				

Grobogan, Juli 2022

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 GROBOGAN

Guru Mata Pelajaran
PJOK

Drs. KUSMONO HADI, M.Si

Ery Haryanto, M.Pd