

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : X/ Ganjil  
Materi Pokok : Atletik(Lompat Jauh )  
Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

### A. Kompetensi Dasar

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 *)
--	--

### B. Tujuan Pembelajaran:

- Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
  3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
  3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
  4. Menjelaskan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara
  5. Menjelaskan konsep gerak lompat jauh gaya berjalan di udara
  6. Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara

### C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1.Guru mengucapkan salam, Doa Bersama,Mengabsen,Apersepsi,Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2.Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1.Peserta didik mengamati gerak dasar lompat jauh secara langsung peragaan guru atau teman sejawat dan atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang keterampilan atletik lompat jauh gaya berjalan di udara 2. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam keterampilan atletik lompat jauh gaya berjalan di udara,bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara 3. Memperagakan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat j jauh gaya berjalan di udara dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan lompat jauh gaya berjalan di udara 5. Peserta didik melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara 6. Guru mengamati setiap gerakan lompat jauh gaya berjalan di udaradilakukan oleh peserta didik
3	Penutup ( 10 Menit)	1.Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2.Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3.Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

### D. Penilaian Pembelajaran

- 1.Teknikpenilaian :
- Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan  
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan  
Penilaian Ketrampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan
- 2.Bentuk Penilaian :
- Observasi : Jurnal guru  
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan  
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan
- 3.Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan ketrampilan (terlampir)

Mengetahui :  
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran,

**Soim Anwar S.Pd, M.Pd**  
NIP. 196909081998012001

**Sugeng Waloyo,S.Pd**  
NIP.197106221998011001