

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|---------------------------|---|
| Sekolah | : SMPN 1 ASEMBAGUS |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : IX / 2 |
| Tema | : Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Atletik |
| Sub Tema | : Aktivitas Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lompat Jauh Gaya Melenting. |
| Pembelajaran/Topik | : Topik 3 |
| Alokasi Waktu | : 10 menit |

| |
|---|
| Tujuan Pembelajaran |
| <ul style="list-style-type: none">• Mengidentifikasi berbagai kombinasi gerak dasar Lompat Jauh Gaya Melenting.• Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar Lompat Jauh Gaya Melenting.• Melakukan berbagai kombinasi gerak dasar Lompat Jauh Gaya Melenting. |
| Kegiatan Pembelajaran |
| <p>1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru membuka pembelajaran dengan salam dan berdo'a.• Guru memberikan motivasi kepada peserta didik.• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran (aktivitas pengembangan variasi dan kombinasi gerak lompat jauh) <p>2. Kegiatan Inti (6 menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diminta untuk membaca dan mengamati bahan ajar, berupa materi aktivitas atletik melalui aktivitas lompat jauh dari buku paket .• Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami dari pertanyaan yang bersifat faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik pada materi aktivitas atletik melalui aktivitas lompat jauh gaya melenting.• Peserta didik dibagi menjadi delapan kelompok untuk melakukan aktivitas pengembangan variasi dan kombinasi gerakan lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, melayang dan mendarat).• Peserta didik memberikan tanggapan terhadap kelompok yang melakukan gerakan lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, melayang dan mendarat). <p>3. Kegiatan Penutup (2 menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan refleksi tentang materi pembelajaran yang sudah dilakukan dalam aktivitas atletik melalui lompat jauh gaya melenting• Guru dan peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakuan.• Guru memberikan penugasan kepada peserta didik dalam bentuk latihan di rumah dan disiapkan untuk melakukan perlombaan dalam bentuk yang dimodifikasi di pertemuan selanjutnya.• Guru menutup kegiatan pembelajaran. |
| Penilaian |
| <ul style="list-style-type: none">• Penilaian Sikap : observasi/lembar pengamatan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran• Penilaian Pengetahuan : tes tulis (uraian)• Penilaian Keterampilan : lembar observasi saat praktik/unjuk kerja saat mengikuti pembelajaran atletik melalui lompat jauh (awalan, tolakan, melayang dan mendarat). |

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMPN 1 Asembagus

Asembagus, 15 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Hj. Tutik, M.Pd.
NIP 19690604 199203 2 009

Ahmad Jayadi, S.Pd.
NIP. 19820717 200903 1 003

Lampiran 1.

Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap spiritual dan sikap sosial

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|----|---|----|-------|
| 1. | Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran. | | |
| 2. | Memakai seragam olahraga lengkap dan rapi | | |
| 3. | Menggunakan sepatu selama proses pembelajaran | | |
| 4. | Rambut rapi (tidak panjang) untuk siswa laki-laki dan untuk perempuan menggunakan jilbab dan rambut rapi bagi yang tidak menggunakan jilbab | | |
| 5. | Mematuhi semua peraturan saat mengikuti pembelajaran | | |
| | Jumlah skor maksimal = 5 | | |

Instrument penilaian sikap (jurnal penilaian)

| No | Tanggal | Nama peserta didik | Catatan perilaku | Butir sikap | Ket. *) | Tanda tangan | Tindak lanjut |
|------|---------|--------------------|------------------|-------------|---------|--------------|---------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| dst. | | | | | | | |

*) keterangan diisi dengan sikap spiritual atau sikap sosial

Lampiran 2.

Penilaian Pengetahuan

Teknik penilaian pengetahuan

| No | Pernyataan | Jawaban |
|----|---|---------|
| 1. | Apa yang dimaksud dengan lompat jauh | |
| 2. | Sebutkan macam-macam teknik dasar dalam lompat jauh | |
| 3. | Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh gaya melenting. | |

Pedoman penskoran

a. Penskoran

1. Soal nomor 1
 - Skor 3, jika jawaban disebut secara jelas dan rinci
 - Skor 2, jika jawaban disebut secara kurang jelas dan rinci
 - Skor 1, jika jawaban disebut tidak lengkap
2. Soal nomor 2
 - Skor 3, jika menyebutkan teknik dengan lengkap
 - Skor 2, jika menyebutkan teknik dengan kurang lengkap
 - Skor 1, jika menyebutkan satu teknik gerakan
3. Soal nomor 3
 - Skor 3, jika menyebutkan lebih dari empat kesalahan gerakan
 - Skor 2, jika menyebutkan dua kesalahan gerakan
 - Skor 1, jika menyebutkan satu kesalahan gerakan

b. Pengolahan skor

Skor maksimal: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai Pengetahuan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 100$

Lampiran 3

Penilaian Keterampilan

A. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak lompat jauh.

a. Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak lompat jauh yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Teknik Penilaian Keterampilan

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

| No | Indikator Penilaian | Hasil Penilaian | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|--------------|---------------|
| | | Baik (3) | Cukup (2) | Kurang (1) |
| 1. | Gerak awalan | | | |
| 2. | Gerak tolakan | | | |
| 3. | Gerak melayang | | | |
| 4. | Gerak mendarat | | | |
| Skor maksimal (12) | | | | |

c. Pedoman penskoran

• Penskoran

Gerak Awalan

Skor **Baik** jika melakukan awalan dengan lari, cepat dan stabil

Skor **Cukup** jika melakukan awalan dengan lari, pelan dan stabil

Skor **Kurang** jika melakukan awalan dengan lari, pelan dan tidak stabil

Gerak Tolakan

Skor **Baik** jika melakukan tolakan tepat, bertenaga, dan stabil pada papan tolakan

Skor **Cukup** jika melakukan tolakan tepat, tidak bertenaga, dan stabil pada papan tolakan

Skor **Kurang** jika melakukan tolakan tidak tepat pada papan tolakan

Gerak Melayang

Skor **Baik** jika melakukan gerak melayang dengan benar

Skor **Cukup** jika melakukan gerak melayang dengan tidak stabil

Skor **Kurang** jika melakukan gerakan tidak melayang

Gerak Mendarat

Skor **Baik** jika mendarat dengan kedua kaki

Skor **Cukup** jika mendarat dengan berjalan

Skor **Kurang** jika mendarat dengan pantat

d. Pengolahan skor

Skor maksimal: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai Pengetahuan yang diperoleh peserta didik: $SP/12 \times 100$

B. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak lompat jauh.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak lompat jauh

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lompat jauh dengan cara :

- Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan sesuai dengan keadaan yang ada di lapangan sekolah dari papan tumpuan).
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.
- Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah hasil lompatan

| Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 4.00 meter | > 3.50 meter | 100% | Sangat Baik |
| 3.50 – 3.99 meter | 3.00 – 3.49 meter | 90% | Baik |
| 3.00 – 3.49 meter | 2.50 – 2.99 meter | 80% | Cukup |
| 2.50 – 2.99 meter | 2.00 – 2.49 meter | 70% | Kurang |
| < 2.50 meter | < 2.00 meter | 60% | Kurang Sekali |

C. Penilaian hasil keterampilan gerak lompat jauh.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran yaitu 70% untuk skor keterampilan proses, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak, maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$NA = (\text{NILAI PROSES} \times 70\%) + (\text{NILAI GERAK} \times 30\%)$$