



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 DAWAN
Alamat : Jalan Raya Gunaksa, Dawan, Klungkung, Bali,
Phone : (0366) 21959



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	SMA Negeri 1 Dawan		Materi Pokok	Atletik (Lompat Jauh)
Mata Pelajaran	PJOK			
Kelas/Semester	XI/I		Alokasi Waktu	3 x 45 menit
Kompetensi Dasar	3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan			
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	3.3.1 Menganalisis keterampilan cara melakukan awalan lompat jauh gaya menggantung 3.3.2 Menganalisis keterampilan cara melakukan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya menggantung 3.3.3 Menganalisis keterampilan cara melakukan sikap di udara lompat jauh gaya menggantung 3.3.4 Menganalisis keterampilan cara melakukan mendarat lompat jauh gaya menggantung 4.3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik satu nomor atletik lompat: lompat jauh gaya menggantung (sikap awalan, tolakan, sikap di udara dan mendarat)			

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan model pembelajaran *discovery learning*, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Peserta didik menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan softball
3. Setelah mengamati video tentang lompat jauh gaya menggantung, peserta didik dapat membandingkan awalan, tolakan, sikap di udara dan mendarat paling sedikit 3 pola gerakan
4. Setelah mengamati video tentang lompat jauh gaya menggantung, peserta didik dapat menganalisis awalan, tolakan, sikap di udara dan mendarat paling sedikit 3 pola gerakan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan (15 Menit)
Guru melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan mempersilahkan peserta didik untuk berdoa sebelum pembelajaran dimulai
Peserta didik melakukan absensi pada elearning smansada https://smansada.com/login.php yang telah dengan username dan password yang telah dibagikan (Sikap disiplin)
Mengaitkan materi/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dari materi/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.

Menyampaikan motivasi belajar tentang apa yang dapat di peroleh (tujuan dan manfaat) dengan mempelajari materi atletik lompat jauh	
Guru mengirimkan video tutorial atletik lompat jauh https://www.youtube.com/watch?v=-XCAbx3r9x8 , melalui whatsapp grup.	
Kegiatan Inti (105 Menit)	
Kegiatan Literasi <i>Fase 1</i> <i>Stimulation</i> (Pemberian Stimulus)	Mengamati Peserta didik mengamati video tutorial dan diberi rangsangan untuk memusatkan perhatian dalam menganalisis gerak dasar atletik lompat jauh melalui link https://www.youtube.com/watch?v=-XCAbx3r9x8
Critical Thinking <i>Fase 2</i> <i>Problem Satatement</i> (Identifikasi Masalah)	Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menganalisis sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran gerak dasar atletik lompat jauh.
Collaboration <i>Fase 3</i> <i>Data Collecting</i> (Mengumpulkan Data)	Mengeksplorasi Peserta didik memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada video melalui youtube https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID , google search https://www.google.co.id/?hl=id , dab perpustakaan elektronik e-book https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_11sma/siswa/Kelas_11_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_Kesehatan_Penjasorkes_Siswa_2017.pdf melalui kegiatan pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan gerak lompat jauh.
<i>Fase 4</i> <i>Data Processing</i> (Mengolah Data)	Mengeksplorasi Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, saling tukar informasi tentang materi lompat jauh. Peserta didik mempraktikkan aktivitas gerak lompat jauh dari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara dan mendarat.
Communication <i>Fase 5 Verification</i> (Menguji Hasil)	Mengkomunikasikan Peserta didik mempresentasikan hasil pengamatan perindividu dengan sebaik mungkin tentang aktivitas gerak lompat jauh dari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara dan mendarat.
Creativity <i>Fase 6</i> <i>Generalization</i> (Menyimpulkan)	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang telah dipelajari terkait materi lompat jauh berupa laporan hasil pengamatan dan peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal – hal yang belum dipahami
Penutup (15 menit)	
<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan refleksi dengan tanya jawab tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari dan menarik kesimpulan, serta memberikan tugas perorangan. • Menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang/ pertemuan selanjutnya. • Berdoa dan melakukan salam untuk menutup pembelajaran. 	

C. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes Tertulis	Menggunakan google form yang telah di desain sedemikian rupa terkait materi lompat jauh.dengan link https://forms.gle/ev2XrCpjFLtiFmAJ7
2	Keterampilan	Penugasan	Membuat video ataupun foto dan dikirim melalui elearning smansada https://smansada.com/login.php ataupun whatsapp grup https://web.whatsapp.com/

D. Media Pembelajaran,Alat, dan Sumber Belajar

1) Media

- Video tutorial pembelajaran aktivitas gerak lompat jauh youtube melalui link <https://www.youtube.com/watch?v=-XCAbx3r9x8>

2) Alat dan Bahan

- Gadget : Smartphone, Laptop
- Cone/Pembatas (terbuat dari kertas/karton/botol plastik yang tidak terpakai).

3) Sumber Belajar

- E-Learning Smansada <https://smansada.com/login.php>, Google search, youtube <https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>
- E-book kelas xi penjas: https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_11sma/siswa/Kelas_11_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_Kesehatan_Penjasorkes_Siswa_2017.pdf.

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 1 Dawan

Klungkung, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

Drs. I Made Mardika, M.Pd
NIP.19610312 200003 1 002

Dea Angga Pertiwi Savitri, S.Pd.,M.Pd
NIP. -