

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK Negeri 1 Grati
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1
<b>Materi Pokok</b>	: Atletik
<b>Sub Materi Pokok</b>	: Lompat Jauh
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 45 Menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
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
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	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<div>3.3.1 Mengidentifikasi keterampilan gerak lompat jauh (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</div> <div>3.3.2 Menganalisis tahapan teknik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.</div>
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<div>4.3.1 Mendemonstrasikan gerakan teknik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.</div> <div>4.3.2 Mempraktikkan lompat jauh berjalan di udara dengan model perlombaan menggunakan peraturan yang sebenarnya.</div>

### C. Tujuan Pembelajaran

Berdasarkan penyajian model pembelajaran *Discovery Based Learning*, tayangan gambar dan video tentang aktivitas ritmik, berdiskusi dan menggali informasi (C=Condition):

1. Peserta didik (A=Audien) dapat mengidentifikasi keterampilan gerak lompat jauh(awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)
2. Peserta didik dapat menganalisis gerak tahapan teknik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara (B=Behavior).
3. Peserta didik dapat mendemonstrasikan gerakan teknik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan lompat jauh berjalan di udara dengan model perlombaan menggunakan peraturan yang sebenarnya dengan percaya diri, mandiri, jujur, tanggung jawab dan sportivitas (D=Degree).

### D. Materi Pembelajaran

Lompat jauh gaya berjalan di udara

- Awalan
- Tolakan/tumpuan
- Sikap badan di udara
- Sikap mendarat

### E. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran : *Discovery Based Learning*

Pendekatan : *Saintifik*

Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya jawab, demonstrasi, dan praktik

### F. Alat dan Media Pembelajaran

Online/Daring:

1. Group WhatsApp khusus kelas
2. Website *Microsoft Teams* untuk pembelajaran dan Include meet yang telah disediakan *Microsoft Teams* sebagai kelas daring
3. Video pembelajaran lompat jauh untuk diunggah
4. *Microsoft form* sebagai media uji

Tatap Muka:

- a. Bak lompat jauh
- b. Meteran
- c. Peluit
- d. Video pembelajaran
- e. Slide power point
- f. Laptop
- g. LCD proyektor
- h. *Worksheet*

## G. Sumber Belajar

- Syarifudin, dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA untuk kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Referensi lain yang relevan.
- Internet

Video Pembelajaran:

<https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro>

Tutorial Lompat Jauh berjalan di udara:

<https://www.youtube.com/watch?v=q0nJ7CXz01s>

Materi Pembelajaran:


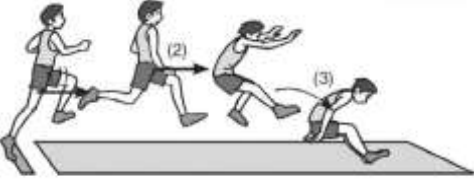
<https://www.youtube.com/watch?v=Tpl20usDrdE>

<https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/>

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			
	Tatap Muka		Online	
A. Kegiatan Pendahuluan		Alokasi Waktu	Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Orientasi</b>  <div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px; width: fit-content;"> PPK: Religius, dan Nasionalisme </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru bersama peserta didik saling member dan menjawab salam</li> <li>Peserta didik berdo'a bersama sebelum memulai pembelajaran</li> <li>Peserta didik menyanyikan lagu Indonesia Raya</li> <li>Guru memeriksa kehadiran siswa</li> </ul>	15 menit	Guru dan peserta didik melakukan tatap muka melalui <i>Microsoft Meet</i>  Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan memberikan link absensi <a href="http://gg.gg/AbsenPJOK-X">http://gg.gg/AbsenPJOK-X</a>	Sebelum pembelajaran tatap muka
	<b>Apresiasi</b>  <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; width: fit-content;"> PPK: Literasi, dan percaya diri dalam menjawab pertanyaan </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membaca materi ± 10 menit  <a href="https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/">https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/</a></li> <li>Guru mengaitkan materi dengan pengalaman peserta didik atau dengan pembelajaran sebelumnya</li> </ul> <p>Pertanyaan sederhana yang disampaikan guru kepada peserta didik:  “Faktor apa yang mempengaruhi hasil lompatan?”</p> <p>Jawaban yang diharapkan:  “yang mempengaruhi jauh lompatan yaitu awalan dan tolakan sebelum melompat.”</p>		Share link materi <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tpl20usDrdE">https://www.youtube.com/watch?v=Tpl20usDrdE</a> <a href="https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/">https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/</a> melalui group WA atau <i>web e-learning</i> sekolah di <a href="http://e-learning.smkn-1_grati.com">http://e-learning.smkn-1_grati.com</a>	

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			
	Tatap Muka		Online	
<b>Motivasi</b>  <div>CK</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memotivasi dan menyampaikan garis besar cakupan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</li> <li>- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan penilaian yang akan dilakukan selama pembelajaran</li> <li>- Peserta didik dan guru melakukan pemanasan dengan melakukan permainan</li> </ul>		Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan penilaian yang akan dilakukan selama pembelajaran	
<b>B. Kegiatan Inti</b>				
<div> <div>TCK TPK</div> <b>Stimulation</b> (Pemberian Rangsangan)         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik menyaksikan tanyangan video, power point, dan membaca tentang lompat jauh gaya berjalan di udara.</li> <li>- Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tahap-tahap kegiatan pembelajaran</li> <li>- Peserta didik bertanya jawab hal yang kurang bisa dipahami dan diberikan penjelasan oleh guru</li> </ul>	20 menit  <div>PPK: Literasi</div>	<i>Share link</i> video lompat jauh gaya berjalan di udara <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro">https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro</a> <a href="https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/">https://salamadian.com/lompat-jauh-pengertian-teknik/</a>  Peserta didik bertanya jawab dengan guru melalui <i>chat room</i> WA	Sebelum pembelajaran tatap muka
<b>Problem Statement</b> (Identifikasi Masalah)  <div>PK</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah melihat video peserta didik diminta menganalisis keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara</li> <li>- Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan pembelajaran, contohnya: “teknik saat berada di udara”</li> <li>- Peserta didik melakukan diskusi dengan peserta didik lain dalam satu kelompok</li> <li>- Dari ide atau gagasan yang disampaikan oleh setiap anggota kelompok dicatat dan didiskusikan.</li> </ul>	20 menit  <div>4C: Berpikir kritis dan penyelesaian masalah</div>	Peserta didik berdiskusi melalui <i>Chat room</i> menggunakan WA	

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			
	Tatap Muka		Online	
<b>Data Collection</b> (Pengumpulan Data)	<div>PK</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mencari informasi yang berkaitan dengan lompat jauh gaya berjalan di udara.</li> <li>- Peserta didik bergantian mempertanyakan tentang keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara, misalnya:  “Apakah hasil lompatan dipengaruhi oleh tolakan/tumpuan?”  “Apakah kecepatan lari berpengaruh dengan tumpuan dan hasil lompatan?”</li> <li>- Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik.</li> </ul>	15 menit	Peserta didik berdiskusi melalui <i>Chat room</i> menggunakan WA	Sebelum pembelajaran tatap muka
<b>Data Processing</b> (Pengolahan Data)	<div>PCK</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memberikan contoh teknik awalan, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan pendaratan</li> <li>- Peserta didik mendemonstrasikan teknik awalan secara berkelompok</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>Awalan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik mendemonstrasikan tolakan/tumpuan, dan pendaratan secara berkelompok</li> </ul> 	40 menit	Share link video lompat jauh gaya berjalan di udara <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro">https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro</a>	
<b>Verification</b> (Pembuktian)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peserta didik membandingkan hasil analisis pengamatan video dengan hasil ketika melakukan gerak lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung (awalan, tolakan/tumpuan,</li> </ul>	40 menit		

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			
	Tatap Muka		Online	
	sikap badan di udara, dan mendarat) - Mempraktikkan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan model perlombaan menggunakan peraturan yang sebenarnya			
<b>Generalization</b> (Menarik Kesimpulan)	- peserta didik saling menanggapi hasil lompat jauh gaya berjalan di udara yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik dengan bimbingan guru memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama permainan.	15 menit		
<b>C. Kegiatan Penutup</b>				
TK {	- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi pembelajaran - Peserta didik mengerjakan soal evaluasi yang ada di <i>Microsoft Form (assignment for leasson)</i> - Peserta didik mendapatkan umpan balik - Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang memiliki kinerja dan kerja sama yang baik - Guru menyampaikan tugas membaca untuk besok. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan kata penutup dan salam.	15 menit	Share link <i>Microsoft form</i> soal/tugas melalui WA  <div>4C: Mandiri dan kreatif</div>	

## **I. Penilaian**

**Sikap** : lembar observasi & jurnal guru

**Pengetahuan** : Soal pilihan ganda & uraian

**Keterampilan** : Penilaian Praktik

Mengetahui:  
Kepala SMKN 1 Grati,

**Dra. NINING FARIDAH, M.Si.**

NIP. 19690621 199703 2 006

Grati, September 2020  
Guru Mata Pelajaran,

**KHOIRIYAH SHOLIKHAH, S.Pd.**

NIP. –

## Lampiran

### 1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap selama siswa melakukan pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara antara lain : observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal.

Contoh penilaian sikap pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara (observasi)

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai															Σ	NA
		Mandiri			Tanggung jawab			Percaya diri			Kejujuran			Sprotivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP)= 15																		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### 2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan selama siswa melakukan pembelajaran lompat jauh antara lain : tes tertulis, lisan, dan penugasan.

Contoh penilaian pengetahuan pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	<b>Fakta</b> a. Tuliskan gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. b. Tuliskan koordinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.	
2	<b>Konsep</b> a. Jelaskan gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. b. Jelaskan koordinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.	



3	<b>Prosedur</b> a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. b. Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.	
---	--	--

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

3. Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan

- a. Nama : .....
- b. Kelas : .....
- c. Petugas Pengamatan : .....

### 1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 2. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

### 3. Pedoman Penskoran

- Penskoran

#### (1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

#### (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) kaki diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) kaki diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

#### (3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$