

RANCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:SMP Negeri 5 Sumedang
Kelas / Semester	: VIII (Delapan/Dua)
Mata Pelajaran	: PJOK
Tema/ Topik	: Atletik (Lompat Jauh)
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 Menit

Kompetensi Dasar	3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari,lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
Indikator Pencapaian kompetensi	3.3.1 Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang,tumpuan, melayang di udara,dan mendarat.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu memahami berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.
2. Siswa mampu memahami cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.

B. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (2 menit)

1. Salam, berdoa, mengecek kehadiran siswa.
2. Guru menyampaikan tujuan dan motivasi tentang pentingnya gerak spesifik lompat jauh.
3. Guru membuat kelompok belajar 4-5 siswa dalam satu kelompok.

Kegiatan Inti (7 menit)

1. Guru menayangkan video tentang gerak spesifik lompat jauh.
2. Siswa mengamati dan mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dari tayangan video yang telah di tayangkan.
3. Guru menanyakan apakah siswa bisa mengetahui point penting dalam melakukan gerak spesifik lompat jauh. (*berpikir kritis*)
4. Secara berkelompok, guru memberikan sebuah permasalahan kontekstual gerak spesifik lompat jauh. Contoh (Dalam melakukan lompat jauh apabila seseorang melakukan tolakan dengan dua kaki. Kalian diskusikan dan tulis bagaimana cara melakukan tolakan yang benar?). (Data collection and Processing Colaboration)
5. Guru memberikan kesempatan kepada kelompok siswa yang bertanya jika mengalami kesulitan.
6. Kelompok siswa mengumpulkan dan mempresentasikan hasil diskusi masing-masing kelompok. (Veriffication and Comomunication)
7. Guru dan kelompok siswa berdiskusi mengenai gerak spesifik lompat jauh.
8. Guru Bersama siswa merangkum dan membuat kesimpulan tentang topik yang dibahas/ dipelajari.

Penutup (1 menit)

1. Refleksi pembelajaran terhadap ketercapaian siswa dan guru.
2. Guru dan siswa berdoa bersama.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Sikap : Observasi berupa keaktifan dalam diskusi.
2. Pengetahuan : Dapat mengidentifikasi gerak spesifik lompat jauh.
3. Keterampilan : Kinerja dalam menjawab pertanyaan yang di terima oleh guru dan siswa lain.

Metode/ Pendekatan	Alat, Bahan dan Media	Sember Belajar
Discovery Learning dan Pendekatan Saintific	Video pembelajaran lompat jauh, White board,alat.	Buku Pegangan siswa

Mengetahui,
Kepala SMPN 5 Sumedang

Sumedang, Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Ema Sri Komala, S.Pd, M.Si.
Nip : 196406131986032015

Endang Kusyana, S.Pd.
Nip. 197803122008011003

Lampiran.

KEGIATAN DISKUSI BERKELOMPOK

Ikutilah petunjuk yang disampaikan guru sehingga masalah dalam soal ini dapat teratasi. Diskusikan dengan kelompokmu !

1 Tuliskan bagaimana cara melakukan awalan lompat!

.....
.....
.....
.....
.....

2 Tuliskan bagaimana cara melakukan tolakan dalam lompat jauh!

.....
.....
.....
.....
.....

3 Tuliskan bagaimana cara melakukan pendaratan dalam lompat jauh!

.....
.....
.....
.....
.....