

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Pakkat
Kelas / Semester : VII/ I
Tema : ATLETIK
Sub Tema : Lompat Jauh Gaya Melenting
Pembelajaran ke : I
Alokasi waktu : 1x 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
3. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar lompat jauh gaya Melenting (awalan, tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat) dengan benar.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi	2 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran• Memberikan Penjelasan materi pembelajaran lompat jauh gaya melenting yang mencakup Awalan, Tolakan, Sikap Melayang diudara, dan sikap Mendarat yang Benar	6 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran	2 Menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Teknik penilaian: - Tes unjuk kerja (keterampilan): Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

1. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA MELENTING

Nama siswa :

Kelas :

Indikator Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting	GAMBAR GERAKAN	Deskriptor Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting	KETERANGAN (tanda ceklis jika memenuhi pada deskriptor)
1. Awalan		a. Berdiri dengan sikap badan condong kebelakang	
		b. Berlari dari pelan semakin cepat hingga kecepatan maximal	
2. Tolakan		a. Menolak dengan kaki terkuat	
		b. Kaki tolak diatas balok tolakan dan tidak melewati balok tolakan	
		c. Sudut tolakan 45 ⁰	
3. Sikap badan diudara		a. Sikap badan melenting seperti menggantung	
		b. Ayunkan kedua tangan kebawah belakang	
4. Mendarat		a. Mendarat dengan dua kaki bersama-sama	
		b. Kedua kaki agak ditekuk	
$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$		Skor Maksimum=11	Skor yang diperoleh

2. RUBRIK PENILAIAN SIKAP LOMPAT JAUH GAYA MELENTING

Nama siswa :

Kelas :

Perilaku yang diharapkan	Baik(3)	Cukup (2)	Kurang(1)
Bekerja Sama			
Tanggung Jawab			
Displin			
Skor Diperoleh			
Skor Maksimal = 9	$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$		

3. RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN LOMPAT JAUH GAYA MELENTING

Nama siswa :

Kelas :

Pertanyaan Yang diajukan	Kualiatas Jawaban		
	1	2	3
Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh ?			
Jelaskan cara melakukan tumpuan ?			
Jelaskan cara melakukan sikap Melayang diudara?			
Jelaskan cara melakukan Mendarat ?			
Skor Diperoleh			
Skor Maksimal = 12	$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$		

Humbang Hasundutan 17 Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

ttd

Sesi Kapor Pangaribuan, S.Pd

NIP. 199001182015031001

