

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
KURIKULUM 2013**

**KELAS VII SEMESTER 2 (GENAP)**

Oleh:

**TRI WAHYUDI, S.Pd., M.Pd.  
(SMP NEGERI 2 KERTOSONO)**



**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
(PJOK)  
2021**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 2 Kertosono
Kelas/Semester	: VII / 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema	: Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Pada Atletik
Sub Tema	: Aktivitas Gerak Spesifik Lompat Jauh
Pembelajaran ke	: 1 (pertama)
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

<b>Tujuan Pembelajaran</b>	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.</li> </ul>
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran Tatap Muka</li> <li><b>Metode:</b> Periksa diri (<i>Selfcheck</i>)</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapangan atletik</li> <li>✓ Bak lompat jauh</li> <li>✓ Tali pembatas</li> <li>✓ <i>Stopwatch</i></li> <li>✓ Gambar</li> <li>✓ Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 76-80).</li> <li>✓ Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 178-190).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Gerak spesifik lompat jauh.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)           <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat-lompat kardus yang ditempatkan disisi kanan/kiri siswa).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)           <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak spesifik lompat jauh.</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>Seluruh aktivitas gerak spesifik lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)           <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara</li> </ol> </li> </ol>	

spesifik lompat jauh.	<p>umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan (<i>Colling Down</i>)</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>
-----------------------	--

**Penilaian Pembelajaran**

a. Penilaian Sikap (Afektif):  
 Penilaian sikap dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Kerjasama, Kejujuran, Disiplin dan Sportifitas.

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai																Σ	NA
		Kerjasama				Kejujuran				Disiplin				Sportifitas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
Dst																			
Total Nilai Maksimal																	16		

Petunjuk Pengisian:  
 Berilah tanda cek (√) pada kolom skor sesuai sikap yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :  
 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (unsur-unsur diatas)  
 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan  
 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan  
 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Perhitungan Nilai Akhir (NA) menggunakan rumus :  

$$\frac{\text{Skor diperoleh } (\Sigma)}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 \% = \dots$$

b. Penilaian Pengetahuan (Kognitif):  
 Format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh

No.	Nama Siswa	Butir-butir pertanyaan												Σ	NA
		Soal No.1				Soal No.2				Soal No.3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
Dst															
Total Nilai Maksimal														12	

No.	Soal	Indikator Jawaban
1.	Sebutkan 4 teknik dasar dalam lompat jauh !	1. Poin 4 : Awalan, tolakan, melayang, dan mendarat 2. Poin 3 : jika menjawab 3 dari 4 jawaban yang ada di atas 3. Poin 2 : jika menjawab 2 dari 4 poin di atas 4. Poin 1 : jika menjawab 1 dari 4 jawaban yang ada diatas
2.	Sebutkan 3 langkah gerak awalan dalam lompat jauh !	1. Poin 4: jarak lari cukup panjang, lari secara konsisten (seragam), dan mengontrol posisi tubuh 2. Poin 3 : jika menjawab 2 dari 3 jawaban yang ada di atas 3. Poin 2 : jika menjawab 1 dari 3 poin di atas 4. Poin 1 : jika tidak menjawab dari 3 jawaban yang ada diatas

3.	Sebutkan 4 hal yang harus di hindari pada saat lompat jauh !	1. Poin 4: memperpendek/memperpanjang langkah kaki sebelum papan tolakan, melayang tidak seimbang, kaki kurang di angkat pada saat mendarat, dan salah satu kaki mendahului kaki yang satu nya (tidak bersamaan). 2. Poin 3 : jika menjawab 3 dari 4 jawaban yang ada di atas 3. Poin 2 : jika menjawab 2 dari 4 poin di atas 4. Poin 1 : jika menjawab 1 dari 4 jawaban yang ada diatas
----	--	---

Perhitungan Nilai Akhir (NA) menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor diperoleh } (\Sigma)}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 \% = \dots$$

c. Penilaian Keterampilan (Psikomotor):

Lakukan koordinasi teknik dasar lompat jauh (Awalan, tumpuhan, saat melayang dan mendarat), unsur-unsur yang dinilai melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan serta kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

No.	Nama Siswa	Awalan					Tumpuhan					Melayang					Mendarat					Jm lh	N Pr	N Pd	NA
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																									
2.																									
3.																									
Dst.																									

#### Rubrik Penilaian Keterampilan Lompat Jauh.

Aspek yang dinilai	Indikator Penilaian	Kualitas Gerakan				Ket.
		1	2	3	4	
Awalan	1. Mengambil ancang-ancang/awalan lari 2. Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak. 3. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan tumpu/bertolak. 4. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang					
Tumpuan /Tolakan	1. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan. 2. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. 3. Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).					
Melayang di Udara	1. Badan terangkat melayang diudara. 2. Ayunan kedua lengan ke depan atas. 3. kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.					
Mendarat	1. Tarik lengan dan tubuh ke depan-bawah. 2. Tarik kaki mendekati badan. 3. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah. 4. Jika kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki					

**Kriteria Penilaian:**

Poin 1: Awalan : jika hanya 1 kriteria yang dilakukan  
Tolakan : jika tidak sesuai dengan kriteria sama sekali  
Melayang diudara : jika tidak sesuai dengan kriteria sama sekali  
Mendarat : jika hanya 1 kriteria yang dilakukan

Poin 2: Awalan : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Tolakan : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Melayang diudara : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Mendarat : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan

Poin 3: Awalan : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Tolakan : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Melayang diudara : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Mendarat : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan

Poin 4: Awalan : jika melaksanakan semua kriteria  
Tolakan : jika melaksanakan semua kriteria  
Melayang diudara : jika melaksanakan semua kriteria  
Mendarat : jika melaksanakan semua kriteria

Perhitungan Nilai Proses (NPr) menggunakan rumus :  
$$\frac{\text{Skor diperoleh (Jmlh } \Sigma)}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 \% = \dots$$

Perhitungan Nilai Produk (NPd) menggunakan rumus :  
Prestasi lompatan yang terbaik . . .

Perhitungan Nilai Akhir (NA) menggunakan rumus :  
Nilai Proses (NPr) + Nilai Produk (NP) = . . .

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 2 Kertosono

Nganjuk, 12 April 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

**TRI WAHYUDI, S.Pd., M.Pd**  
NIP.196707111991031013

**TRI WAHYUDI, S.Pd., M.Pd**  
NIP.196707111991031013