**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Jetis

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Materi Pokok : Atletik (Lompat Jauh)

Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

.

1. **Kompetensi Dasar**
   1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
   2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan

4.3 Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan

1. **Indikator**
2. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa melakukan lompat jauh.
3. Mampu menjaga keselamatan dan kemajuan diri sendiri
4. Tertib, taat aturan, tepat waktu
5. Mampu menentukan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
6. Mampu memilih variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
7. **Tujuan Pembelajaran**
8. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara dengan awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat dengan posisi yang benar dan dengan jarak 2 meter.
9. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

* **Karakter siswa yang diharapkan :** Tanggung jawab ( *Responsibility* )

Menghargai ( *Respect* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

1. **Materi Pembelajaran**

***Atletik (Lompat Jauh)***

1. Teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat)
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat)
3. **Metode Pembelajaran**
4. Demontrasi
5. Permainan
6. Saling menilai sesama teman
7. **Alat dan Sumber Belajar**
8. **Alat Pembelajaran :**
   * + - Bak lompat jauh
       - Kapur
       - Keset
       - Peluit
9. **Sumber Pembelajaran**
   * + - Media cetak
         * Drs. Arma Abdoellah Msc., *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi,* Sastra Budaya
         * Eddy Purnomo, *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, Universitas Negeri Yogyakarta
10. **Langkah-langkah Pembelajaran**

**Kegiatan Pendahuluan**

Guru memberikan salam pembuka, selanjutnya memimpin siswa untuk:

* + Siswa dibariskan, dipimpin berdoa, dipresensi, dan diberikan apersepsi tentang materi lompat jauh.

Apa yang siswa ketahui mengenai lompat jauh serta menjelaskan apa itu lompat jauh dan bagaimana cara melakukan lompat jauh yang baik.

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🕴

* + Motivasi : siswa diberikan motivasi tentang olahraga lompat jauh yang menyehatkan, menyenangkan dan menguntungkan. Bisa mendapatkan banyak uang bila menjadi profesi.
  + Penjelasan tujuan & mekanisme pembelajaran.
  + Berlari mengelilingi lapangan, melakukan penguluran statis dan dinamis, dan gerak aktif.
  + Pemanasan:
* Siswa bermain bintang berpindah
* Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dibagi rata dan ada 2 orang yang menjadi bintang (siswa yang mengejar dan dikejar)
* Siswa yang menjadi bintang saling kejar-kejaran
* Siswa yang dikejar bisa hinggap di gerombolan bintang lain
* Gerombolan bintang tersebut adalah 5 kelompok tadi, setiap kelompok berbaris berbanjar rapi dan 5 kelompok tersebut membuat lingkaran
* Apabila siswa yang dikejar hinggap didepan salah satu kelompok gerombolan bintang, maka anak yang paling belakang sendiri dari kelompok gerombolan bintang tersebut wajib pergi meninggalkan kelompoknya dan ganti dikejar oleh pengejar
* Pengejar ganti mengejar siswa yang belakang sendiri
* Apabila si pengejar dapat menyentuh yang dikejar, maka posisi beralih, yang dikejar ganti sebagai pengejar dan yang mengejar ganti menjadi yang dikejar
* Begitu seterusnya











stick-person-red-th.png

red-35185_640.png







Keterangan:



Kelompok gerombolan bintang

red-35185_640.png

Siswa yang dikejar

stick-person-red-th.png

Siswa yang mengejar

**Kegiatan Inti**

* + **Mengamati**

Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.

* Siswa dibagi menjadi tiga kelompok
* Setiap kelompok terdapat 5 penghalang untuk dilompati
* Siswa melompat bergantian sesuai dengan urutannya
* Setelah melakukan, siswa kembali kebarisan belakang dan menunggu giliran melakukan lagi
* Ini dilakukan untuk melatih lompatan mereka

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🕴

* + **Menanya**

Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.

.

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🕴

* **Mengeksplor**
* Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
* Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
* Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
* Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
* Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
* Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

**LATIHAN (*PRACTICE*)**

* Siswa dibagi menjadi tiga kelompok
* Setiap kelompok terdapat 3 penanda (*cone*) untuk tanda melompat
* Siswa melompat bergantian sesuai dengan urutannya, pendek-panjang-pendek kemudian lompat sejauh-jauhnya
* Setelah melakukan, siswa kembali kebarisan belakang dan menunggu giliran melakukan lagi
* Ini dilakukan untuk melatih lompatan mereka, terutama pada 3 langkah terakhir

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

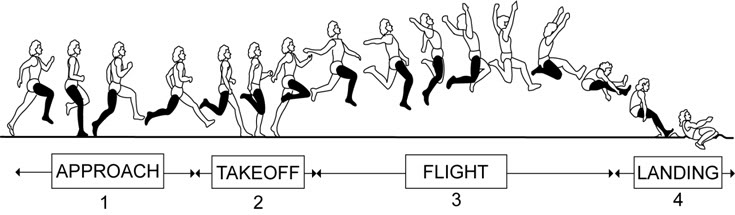
🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🕴

* **Mengasosiasi**

Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).

* **Mengkomunikasikan**
* Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain
* Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan
* Siswa melakukan lompatan yang sesungguhnya di bak pasir
* Melakukan lompatan gaya berjalan diudara sejauh mungkin satu persatu
* Mendarat dengan posisi jongkok dan kembali berdiri

****

🚹🚹🚹🚹🚹

🚹🚹🚺🚺🚺

bak pasir

🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺

🕴

**Kegiatan Penutup**

* + - * Pendinginan:

Bermain tebak gerak.

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok diberi 1 kata / kalimat yang sama, diberikan pada orang pertama. Kemudian masing-masing melakukan gerakan sesuai dengan kata / kalimat yang telah diberikan dan dilakukan berurutan tidak boleh bersuara. Orang terakhir menebak kata / kalimat apa dari gerakan itu. Siapa yang mendapat banyak poin, kelompok itu yang menang. Kelompok yang kalah siap diberi hukuman.

🕴

🚹 🚹

🚹 🚹

🚹 🚹

🚹 🚹

🚺 🚺

🚺 🚺

* + - * Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan tentang kebugaran jasmani.
      * Menyampaikan tugas kepada siswa, untuk melakukan latihan daya tahan, untuk pertemuan yang akan datang.
      * Berbaris dan berdoa

1. **Penilaian**

**Teknik dan Bentuk Penilaian**

**Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar lompat jauh, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan jauhnya melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

* Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Awalan | | | | | Tumpuan & melayang | | | | | Mendarat | | | | | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** | 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** | 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dsb |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

* Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lompat jauh).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
| ***Putera*** | ***Puteri*** |
| ….. > 3.50 meter | ….. > 2.50 meter | 100% | Sangat Baik |
| 3.00 – 3.49 meter | 2.00 – 2.49 meter | 90% | Baik |
| 2.50 – 2.99 meter | 1.50 – 1.99 meter | 80% | Cukup |
| 2.00 – 2.49 meter | 1.00 – 1.49 meter | 70% | Kurang |
| …… < 1.99 meter | …… < 0.99 meter | 60% | Kurang Sekali |

**Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : menghargai, kejujuran, tanggungjawab, semangat, percaya diri, dan toleransi.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Aspek Sikap Yang Dinilai | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Menghargai | | | Kejujuran | | | Tanggung jawab | | | Semangat | | | Percaya diri | | | Toleransi | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan metode resiprokal :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Butir-butir Pertanyaan | | | | | | | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Soal No.1 | | | Soal No.2 | | | Soal No.3 | | | Soal No.4 | | | Soal No.5 | | |
| 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 KOGNITIF) : 20** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Contoh Butir Pertanyaan**

|  |  |
| --- | --- |
| No | Butir Pertanyaan |
| 1. | Sebutkan macam-macam gaya lompat jauh! |
| 2. | Sebutkan teknik dalam lompat jauh! |
| 3. | Jelaskan cara melakukan awalan dalam lompat jauh! |
| 4. | Jelaskan mcara melakukan tumpuan dalam lompat jauh! |
| 5. | Jelaskan cara melakukan melayang dan mendarat gaya berjalan di udara! |

**Kunci Jawaban Soal Uraian :**

1. Gaya jongkok, menggantung, dan berjalan di udara.

2. Awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

3. Melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pada 3 langkah terakhir panjang langkah dan irama langkah harus diatur menjadi pendek-panjang-pendek.

4. Peletakan kaki tumpu, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpu hamper diluruskan sepenuhnya. Tubuh bagian atas tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai ketika si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu, paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah menggantung vertical, dan badan tetap tegak.

5. Kaki ayun/bebas ditarik kuat kedepan dan keatas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dan berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir parallel dengan tanah sedangkan kaki ayun/bebas dipertahankan kebawah. Badan bagian atas harus sedikit condong kebelakang dan tidak bergerak sampai mendarat. Perlu diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul.

**Rekapitulasi Penilaian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Aspek Penilaian | | | Jumlah | Nilai Akhir | Kriteria |
| Psikomotor | Afektif | Kognitif |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| **NIlai Rata-rata** | |  |  |  |  |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----------------------------------------

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

* Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
* Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
* Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
* Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
* Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui,  Guru Mata Pelajaran | Jetis, 11 September 2013  Mahasiswa PPL |
| Much. Kasmadi, S.Pd  NIP. 19690109 200701 1 1009 | Renindya Titis Juanita  NIM . 10601241109 |