RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Godean
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : X/Satu
Materi Pokok : Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 3 JP (3 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Menemukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Mempraktikkan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)

IPK :

- Menemukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.

KD :

4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)

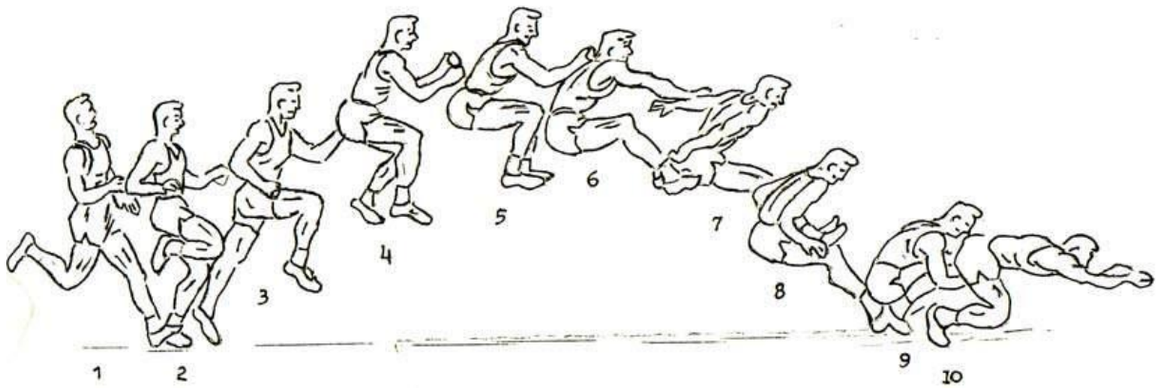
IPK :

- Melakukan latihan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat..
- Melakukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.

C. Materi Pembelajaran :

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.



Cara melakukan latihan teknik lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. Ambil jarak sekitar 10 sampai 20 langkah. Tambah kecepatan lari sedikit demi sedikit sebelum menolak.
2. Kecepatan dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir.
3. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. Bertolaklah ke depan dank e atas (45 derajat)
4. Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
5. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
6. Kemudian, saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan. Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas dua kaki.

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik
- Demonstrasi dan Eksperimen

E. Media Pembelajaran :

- Alat : hola hop , peluit, lapangan, meteran, cones

F. Sumber Belajar

- Mukholid, Agus.2007.Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan.Surakarta:Yudhistira
- Sumber : http://bisakali.com/lompat-jauh/

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Mengkondisikan siswa di lapangan dan mengabsen siswa • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan lompat jauh dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa yang dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari • Melakukan pemanasan.	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
• *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok*	
Kegiatan Inti Mengamati • Siswa menyimak peragaan teknik lompat jauh yang dilakukan oleh peserta didik lain dan memperhatikan. • *Guru menilai keterampilan siswa mengamati* Menanya • Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siwa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat jauh yang belum dipahami. • *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.* Mencoba • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar • *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan lompat jauh.* Mengasosiasi • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar lompat jauhya baik dan benar. • *Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik lompat jauh.* Mengomunikasikan • Pesertadidik melakukan gerakan lompat jauh di bak lompat jauh	105 menit
Penutup • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan lompat jauh dengan teknik dasar yang baik dan benar. • Memberikan evaluasi	15 menit

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Afektif

Pesertadidik diamati selama pembelajaran berlangsung.

2. Penilaian kognitif

Pesertadidik mampu menjelaskan berbagai cara melakukan gerakdasar dalam lompat jauh gaya jongkok

No	Instrument	Nilai
1.	Bagaimana cara melakukan langkah kaki dalam lompat jauh?	
2.	Bagaimana cara melakukan tolakan dalam lompat jauh?	
3.	Bagaimana posisi melayang saat lompat jauh?	
4.	Bagaimana cara mendarat dalm lompat jauh?	

Nilai :

>90 = mampu menjelaskan dengan rinci dan memberikan contoh.

70-89 = mampu menjelaskan dengan baik

<70 = kurang bisa menjelaskan

3. Penilaian Psikomotor

(terlampir)

Godean, 4 September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Mahasiswa PPL

Drs. Karmanto

NIP : 19570519 198712 1 001

Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103