

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : X/GANJIL

MATERI POKOK : LOMPAT JAUH

**DIREKTORAT PEMBINAAN SMA**

**DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

**2017**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMA Negeri 1 Cikembar

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/Ganjil

Materi Pokok : Lompat Jauh

Alokasi Waktu : 3 × 45 menit (3 JP, 1 kali Pertemuan)

* + 1. **Kompetensi Inti**

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial (rasa ingin tahu, tanggung jawab, displin dan pantang menyerah) dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

KI3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

* + 1. **Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

| KOMPETENSI DASAR DARI KI 3 | KOMPETENSI DASAR DARI KI 4 |
| --- | --- |
| * 1. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif\* | * 1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif\* |
| INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) | INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) |
| * + 1. Menemukan hubungan antara teknik awalan dengan jarak lompatan     2. Menemukan hubungan antara posisi kaki dengan resiko cedera pada fase mendarat | * + 1. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh |

* + 1. **Tujuan Pembelajaran**

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model resiprokal dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif\*, serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif\*, dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, displin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

* + 1. **Materi Pembelajaran**

Keterampilan lompat jauh

1. Fase awalan
2. Fase tolakan
3. Fase melayang
4. Fase mendarat
   * 1. **Metode/Model Pembelajaran**

Metode : diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan

Model : resiprokal

* + 1. **Media/Alat**

Media/Alat : kartu tugas, bendera, meteran, balon.

1. **Sumber Belajar**
2. Buku Pembelajaran Atletik (Adang Suherman), Depdiknas, 2001
3. Buku Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik (Dikdik Zafar Sidik), FPOK UPI Bandung, 2009
4. Buku Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik, (Mochamad Djumidar), FIK UNJ Jakarta, 2008
5. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas X (Kemdikbud RI), 2015
6. Video kualifikasi lompat jauh kejuaraan dunia Moskow Tahun 2013
7. **Kegiatan Pembelajaran**

**Pendahuluan (25 menit)**

Guru:

1. Memberi salam dan berdo’a;
2. Mengecek kehadiran;
3. Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
4. Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan lompat jauh;
5. Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan lompat jauh dan kegiatan yang akan dilakukan;
6. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan lompat jauh;
7. Melakukan *warming-up* dan pembagian kelompok melalui permainan kelompok buah, piring keseimbangan, berjalan dengan bola, kompetisi regu melompat-sprint

**Kegiatan Inti (90 menit)**

Peserta didik:

Critical Thinking

1. Mengamati bahan tayang yang telah dibagikan tentang teknik dasar lompat jauh secara berkelompok;

Collaboration/Critical Thinking

1. Berdiskusi dengan rekan sekelompok berkenaan dengan tayangan tentang teknik dasar lompat jauh, dan bertanya kepada guru seandainya ada yang tidak dipahami;
2. Melakukan gerakan latihan keterampilan lompat jauh sesuai dengan kartu tugas yang dibagikan secara berpasangan dalam kelompoknya;
3. Peserta didik yang bertugas sebagai pengamat merekam keterampilan gerak, dan mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi pasangannya

Collaboration/Critical Thinking

1. Berdiskusi dengan pasangannya tentang gerakan keterampilan lompat jauh yang telah dilakukan dan meminta masukan kepada guru seandainya masih ada gerakan yang tidak dipahami;
2. Mengulangi gerakan keterampilan lompat jauh sesuai dengan saran perbaikan dari pasangannnya ataupun berdasarkan saran perbaikan dari guru;

Creativity

1. Membuat kesimpulan sementara berdasarkan gerakan keterampilan lompat jauh yamg sudah dilakukan;

Communication

1. Tes praktik keterampilan lompat jauh meliputi teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang, dan teknik mendarat;
2. Pendinginan.

**Penutup (20 menit)**

1. Melakukan penilaian (tes tertulis) untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator;
2. Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang keterampilan lompat jauh;
3. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
4. Berdo’a dan memberi salam.
5. **Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan**
   1. Teknik Penilaian:
      1. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
      2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
      3. Penilaian Keterampilan : Praktik
   2. Bentuk Penilaian :
      * 1. Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
        2. Tes tertulis : uraian
        3. Unjuk kerja : lembar penilaian praktik
   3. Instrumen Penilaian (terlampir)
   4. Remedial

* Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa
  1. Pengayaan
* Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

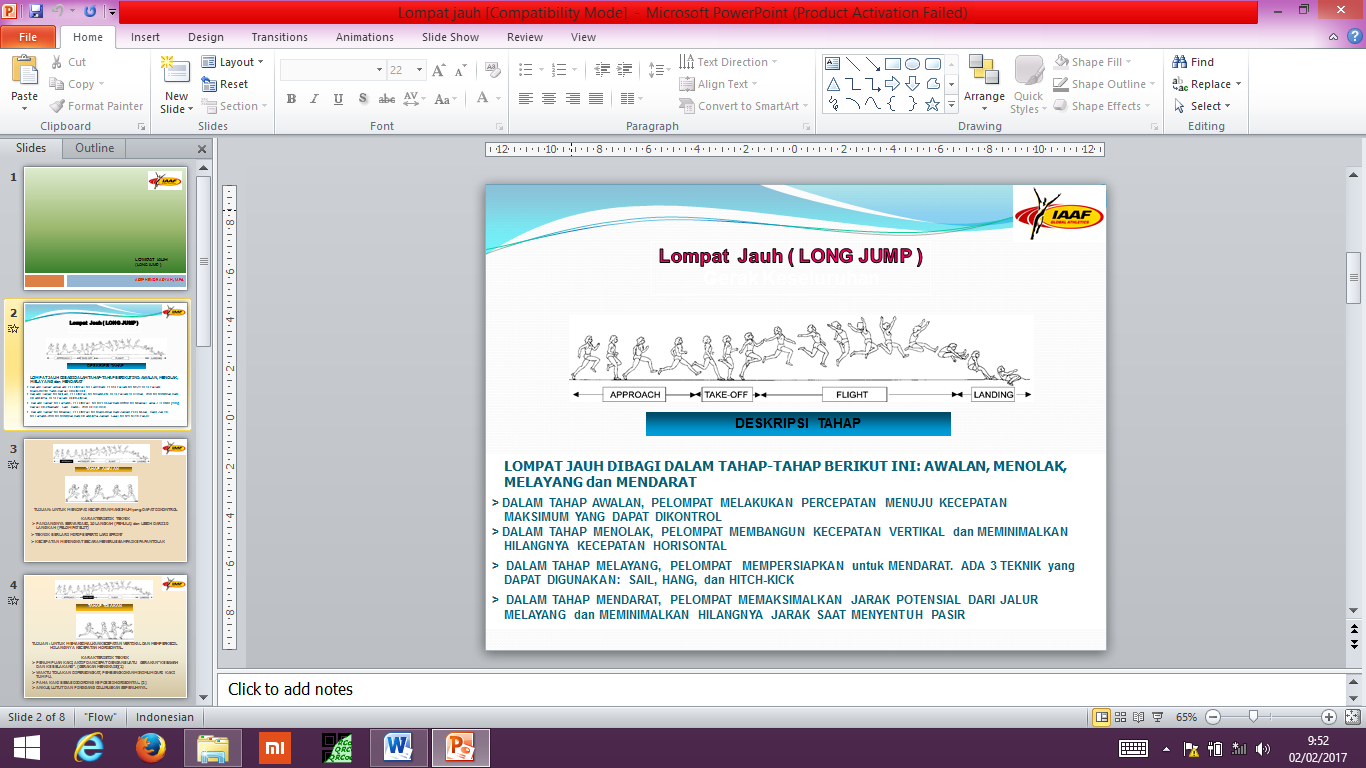
Peserta didik yang mencapai nilai  diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan

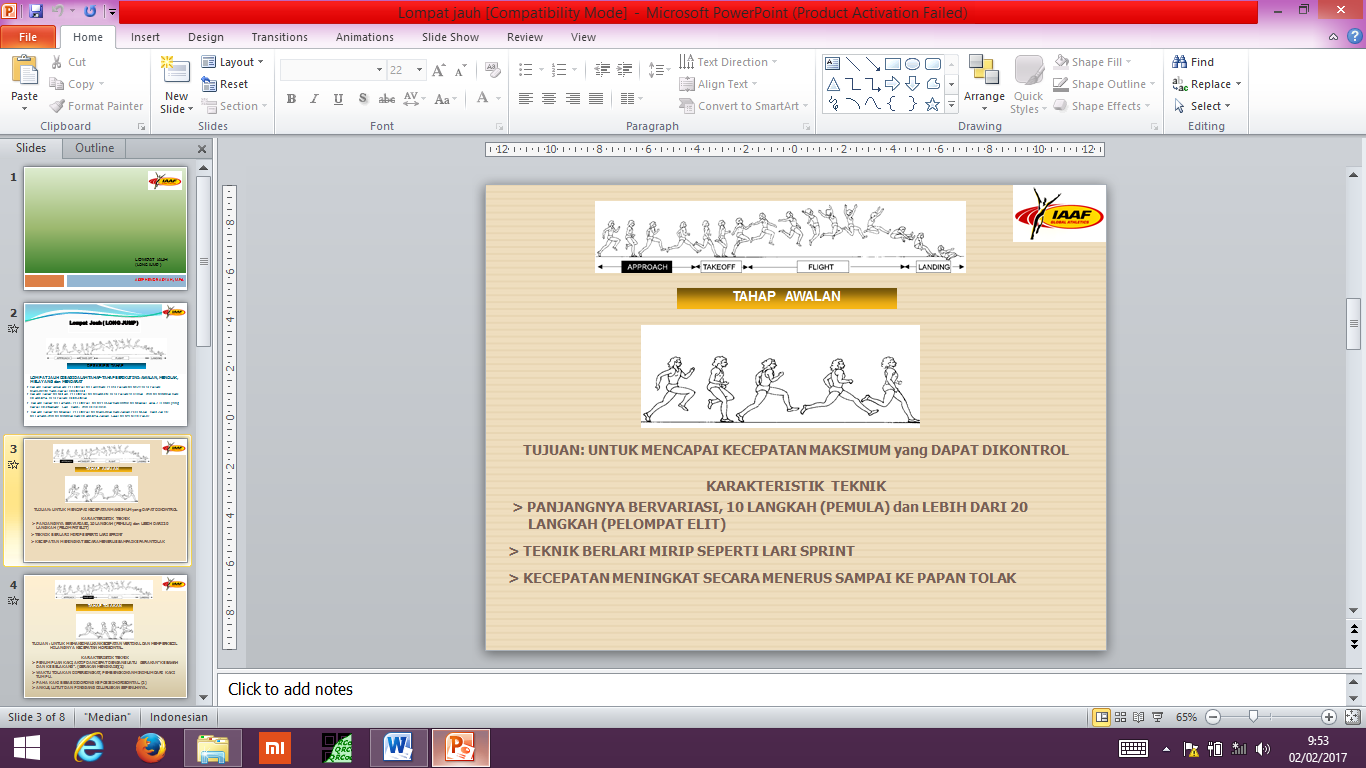
Siwa yang mencapai nilai  diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

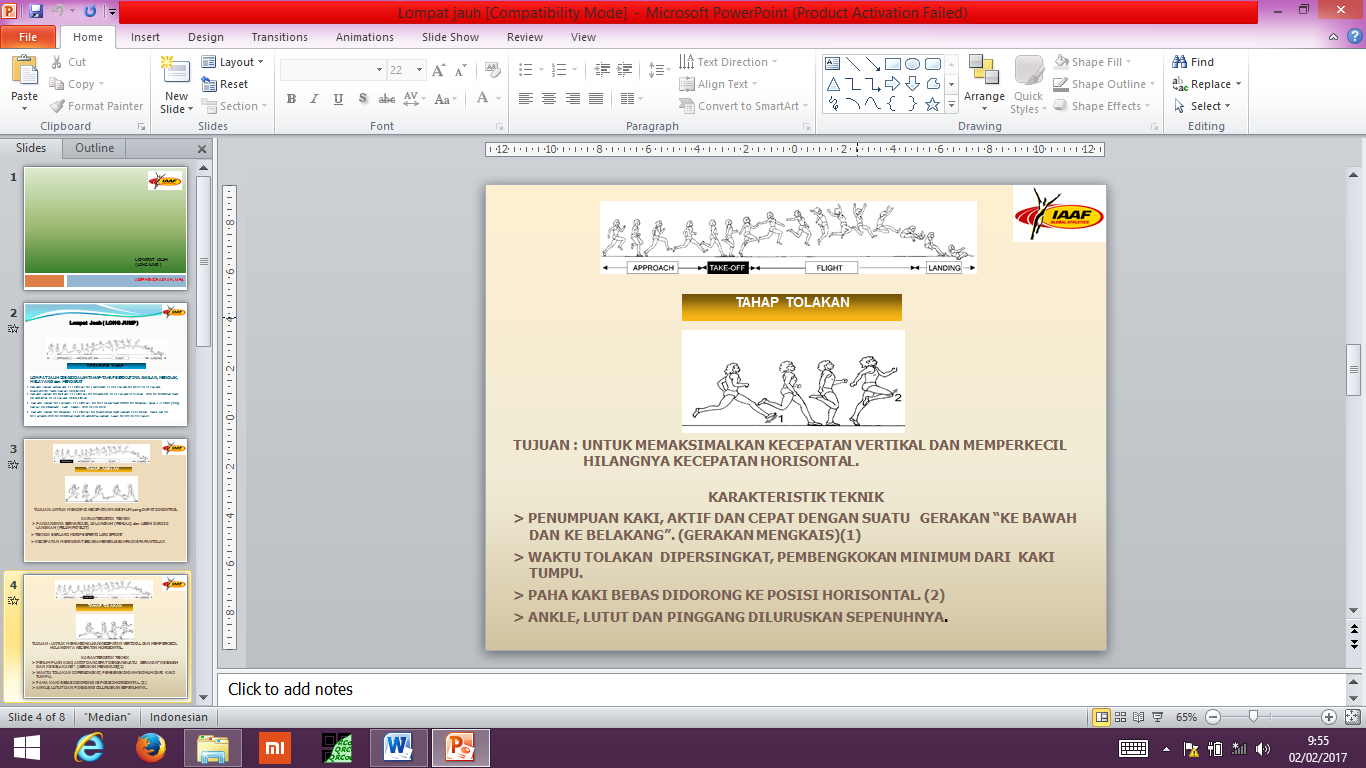
|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui  Kepala SMAN 1 Cikembar  Drs. Shodiq, M.M.Pd.  NIP. 19621217 198903 1 005 | Sukabumi, Juli 2016  Guru Mata Pelajaran  PJOK  Asep Hendrasyah, M.Pd., M.Mor.  NIP. 19730727 200003 1 003 |

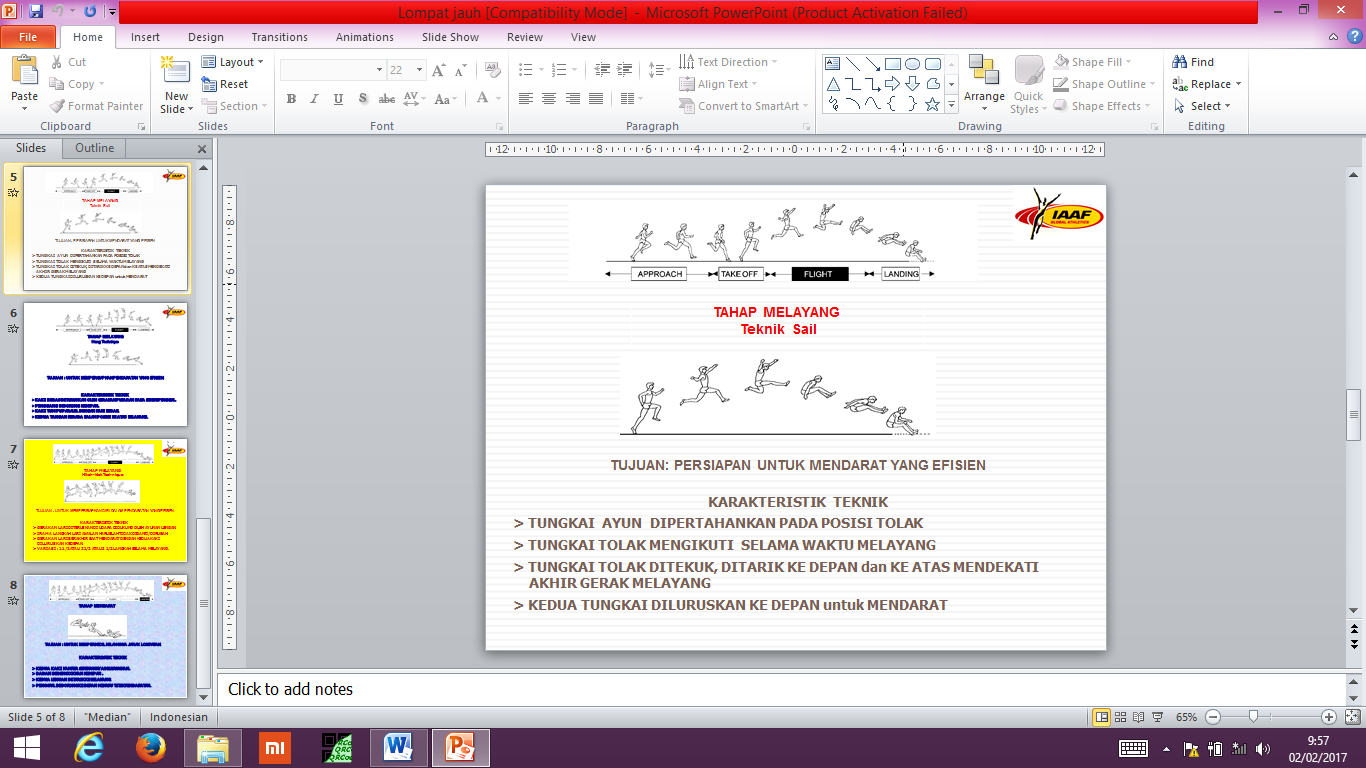
**LAMPIRAN**

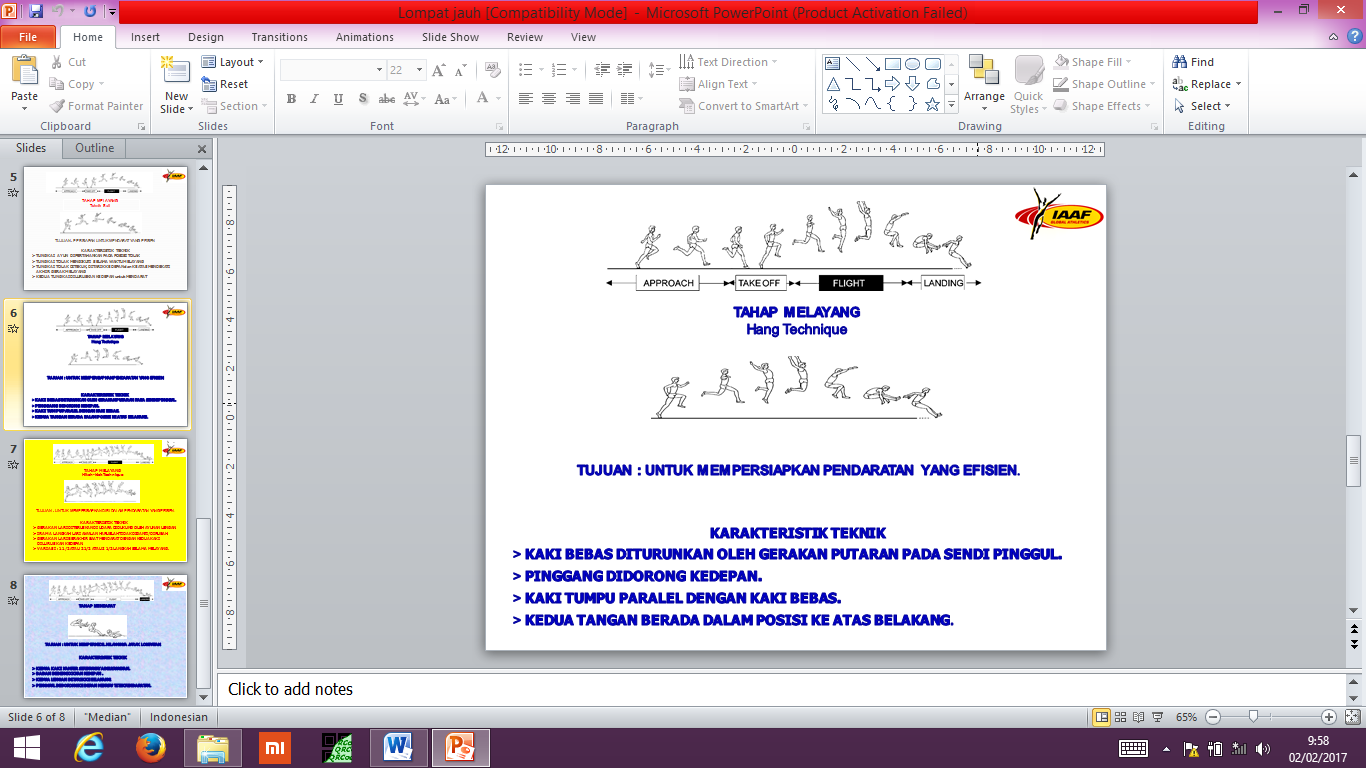
**MATERI PEMBELAJARAN**

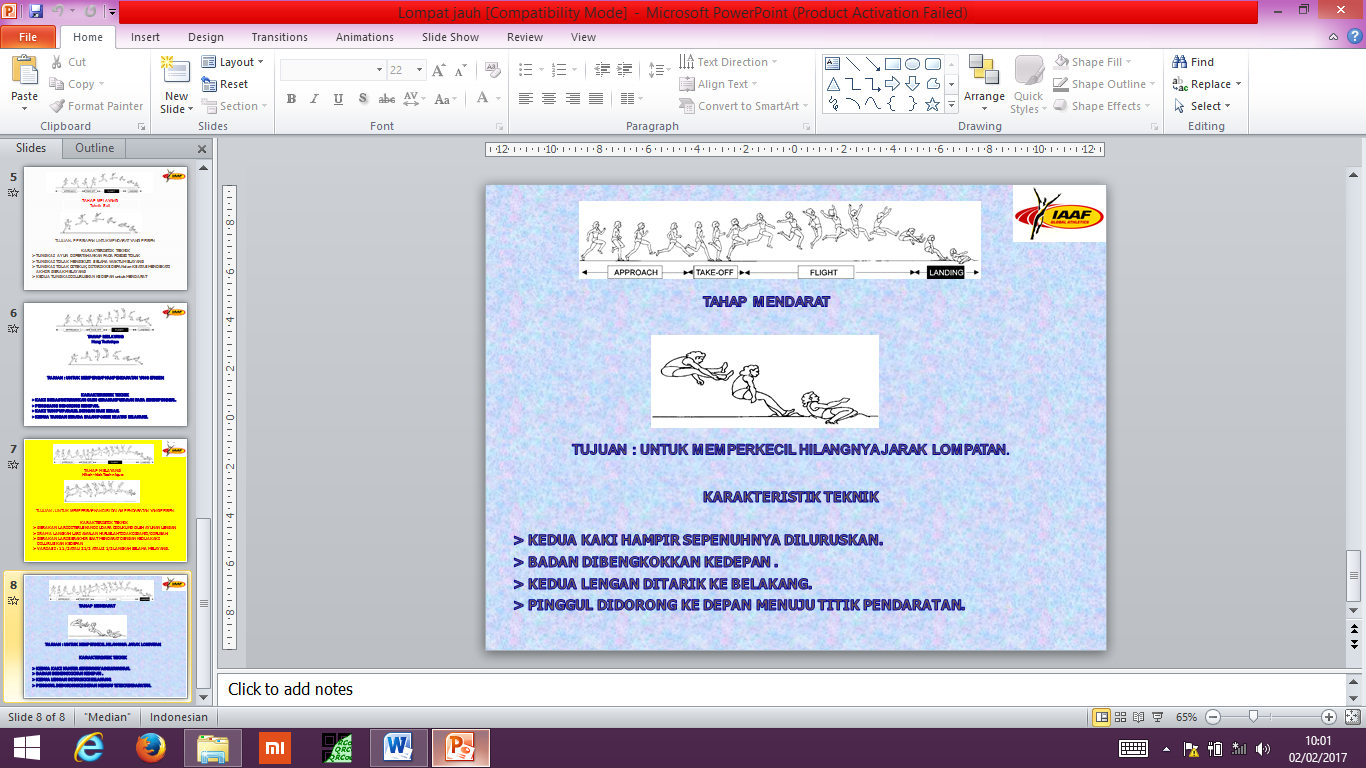












**INTRUMEN PENILAIAN SIKAP**

Sekolah : SMA Negeri 1 Cikembar

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

Tahun Pelajaran : 2016/2017

| **NO** | **WAKTU** | **NAMA** | **KEJADIAN/**  **PERILAKU** | **BUTIR SIKAP** | **POS/**  **NEG** | **TINDAK LANJUT** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui  Kepala SMAN 1 Cikembar  Drs. Shodiq, M.M.Pd.  NIP. 19621217 198903 1 005 | Sukabumi, Juli 2016  Guru Mata Pelajaran  PJOK  Asep Hendrasyah, M.Pd., M.Mor.  NIP. 19730727 200003 1 003 |

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

# Kelas/Semester : X

Materi : Lompat Jauh

# 

| **IPK** | **MATERI PEMBELAJARAB** | **INDIKATOR SOAL** | **TEKNIK PENILAIAN** | **BENTUK INSTRUMEN** | **NO. SOAL** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * + 1. Menemukan hubungan antara teknik awalan dengan jarak lompatan | Keterampilan lompat jauh   * Fase awalan * Fase tolakan * Fase melayang * Fase mendarat | Disajikan gambar dan narasi singkat, peserta didik dapat   * Menemukan hubungan antara teknik awalan dengan jarak lompatan | Tes Tertulis | Uraian | 1 |
| * + 1. Menemukan hubungan antara posisi kaki dengan resiko cedera pada fase mendarat | Disajikan gambar dan narasi singkat, peserta didik dapat   * Menemukan hubungan antara posisi kaki dengan resiko cedera pada fase mendarat | Tes Tertulis | Uraian | 2 |
| * + 1. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh | Mempraktikkan keterampilan lompat jauh | Tes Praktek | Unjuk Kerja | 1 |

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

# Kelas/Semester : X

Materi : Lompat Jauh

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KOMPETENSI DASAR** | **RUMUSAN BUTIR SOAL** | |
| * 1. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif\* | **NOMOR SOAL** | Gambar 1    Gambar 2  Seorang pelompat jauh pada gambar 1 mengambil ancang-ancang kurang lebih sejauh 20 langkah dan menghasilkan lompatan 3,20 meter. Sementara pelompat jauh pada gambar 2 yang mengambil ancang-ancang lebih pendek daripada gambar 1 menghasilkan lompatan 3,50 meter.  Menurut anda bagaimana sesungguhnya keterkaitan antara awalan dengan jarak lompatan ? |
| **MATERI** | 1 |
| Keterampilan lompat jauh   * Fase awalan * Fase tolakan * Fase melayang * Fase mendarat |  |
| **INDIKATOR SOAL** | **KUNCI JAWABAN** | |
| Menemukan hubungan antara teknik awalan dengan jarak lompatan |  |  |

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

# Kelas/Semester : X

Materi : Lompat Jauh

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KOMPETENSI DASAR** | **RUMUSAN BUTIR SOAL** | |
| * 1. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif\* | **NOMOR SOAL** | Gambar 1    Gambar 2  Dengan memperhatikan teknik pendaratan pada lompat jauh seperti pada gambar, apakah yang akan terjadi bila pada saat mendarat, kedua kaki diluruskan dan tidak mengeper ? |
| **MATERI** | 2 |
| Keterampilan lompat jauh   * Fase awalan * Fase tolakan * Fase melayang * Fase mendarat |  |
| **INDIKATOR SOAL** | **KUNCI JAWABAN** | |
| Menemukan hubungan antara teknik awalan dengan jarak lompatan |  |  |

**INSTRUMEN TES TERTULIS**

Sekolah : SMA Negeri 1 Cikembar

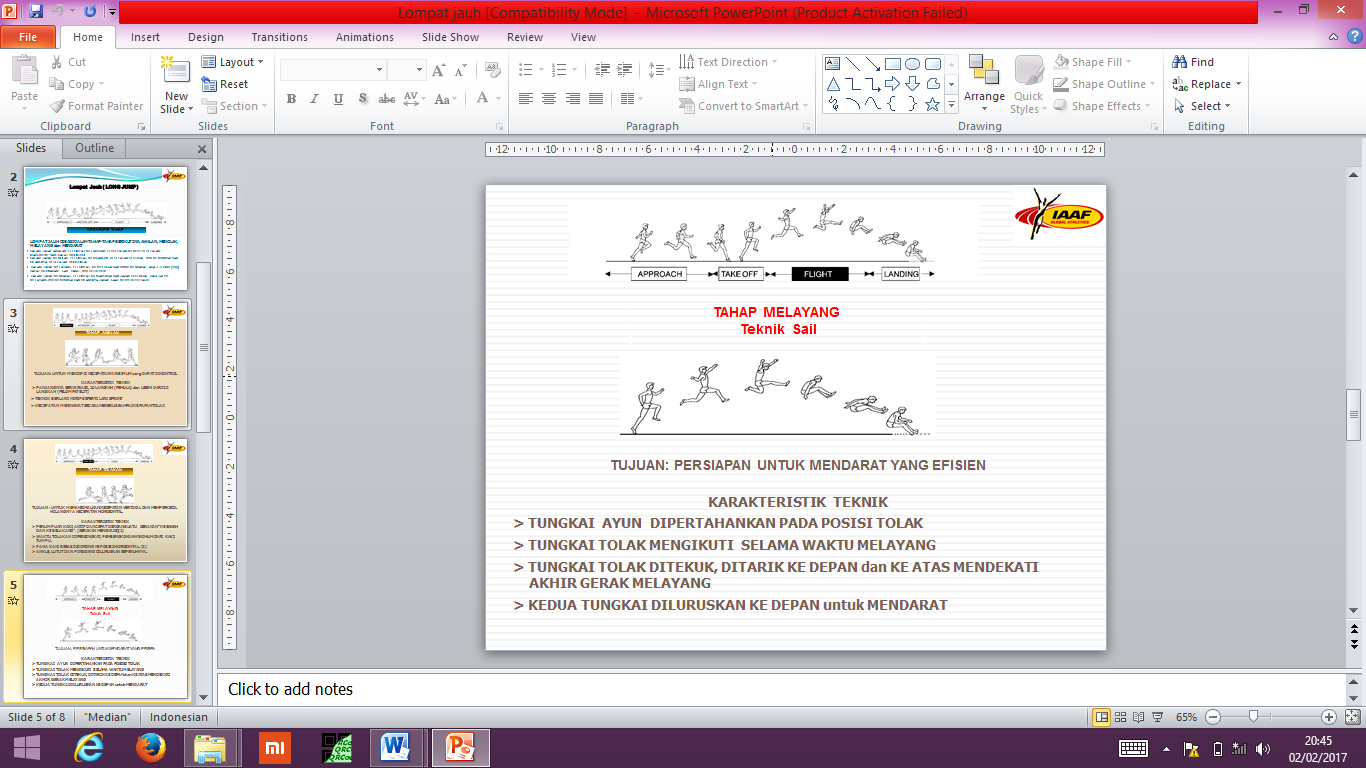
Mata peajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

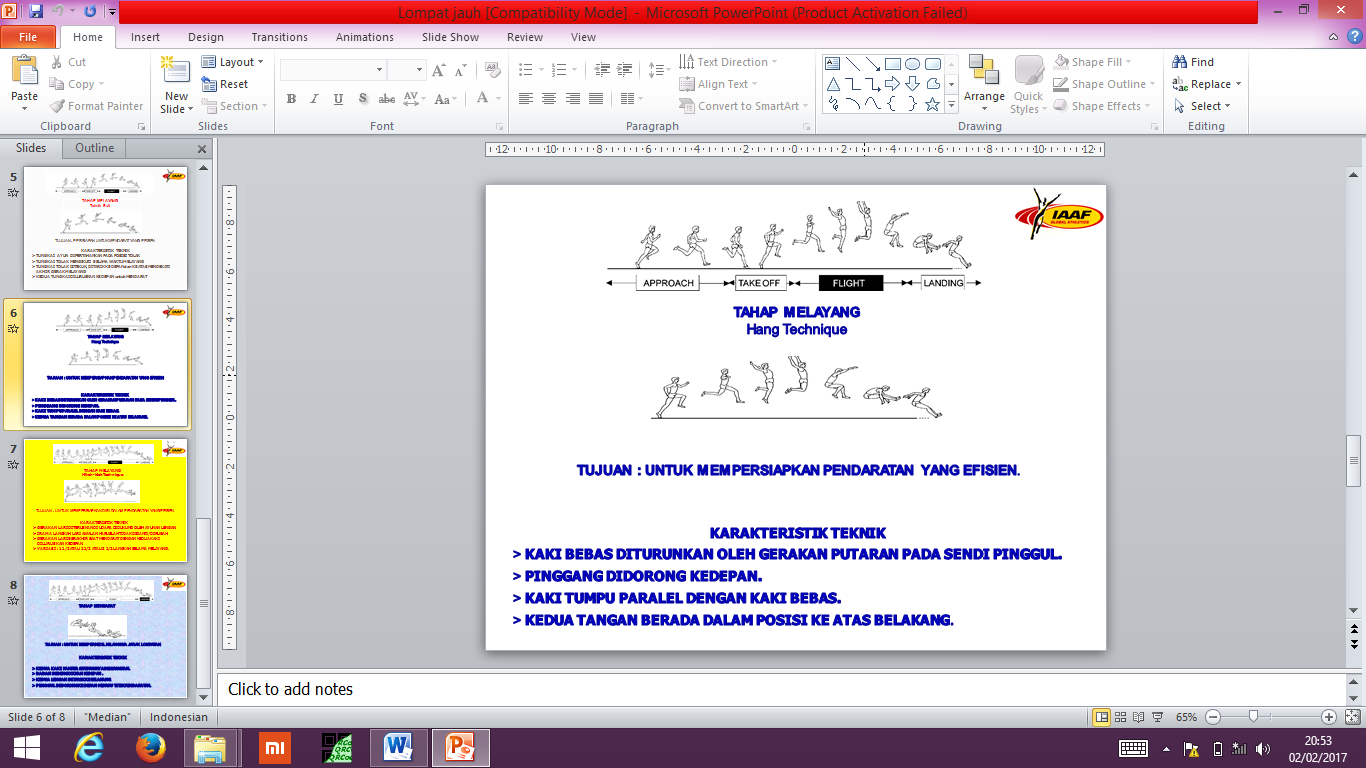
Tahun Pelajaran : 2016/2017

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetensi Dasar | : | | * 1. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif\* | |
| Indikator Pencapaian Kompetensi | | : | | * + 1. Menemukan hubungan antara teknik awalan dengan jarak lompatan     2. Menemukan hubungan antara posisi kaki dengan resiko cedera pada fase mendarat | |

Soal:



Gambar 1



Gambar 2

Seorang pelompat jauh pada gambar 1 mengambil ancang-ancang kurang lebih sejauh 20 langkah dan menghasilkan lompatan 3,20 meter. Sementara pelompat jauh pada gambar 2 yang mengambil ancang-ancang lebih pendek daripada gambar 1 menghasilkan lompatan 3,50 meter.

* + - * 1. Menurut anda bagaimana sesungguhnya keterkaitan antara awalan dengan jarak lompatan ?
        2. Dengan memperhatikan teknik pendaratan pada lompat jauh seperti pada gambar, apakah yang akan terjadi bila pada saat mendarat, kedua kaki diluruskan dan tidak mengeper ?
* Pedoman Penskoran

Skor 2, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 1, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 0, jika seluruh penjelasan tidak benar

* Pengolahan Skor

Skor Maksimum (SM) = 6

(SM/6) x 100

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui  Kepala SMAN 1 Cikembar  Drs. Shodiq, M.M.Pd.  NIP. 19621217 198903 1 005 | Sukabumi, Juli 2016  Guru Mata Pelajaran  PJOK  Asep Hendrasyah, M.Pd., M.Mor.  NIP. 19730727 200003 1 003 |

**INSTRUMEN TES PRAKTEK**

Sekolah : SMA Negeri 1 Cikembar

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

Tahun Pelajaran : 2016/2017

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetensi Dasar | : | * 1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif\* |
| Indikator Pencapaian Kompetensi | : | * + 1. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh |

Soal:

Lakukan keterampilan lompat jauh meliputi teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang, dan teknik mendarat !

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | NAMA SISWA | TEKNIK | | | | NA |
| AWALAN | TOLAKAN | MELAYANG | MENDARAT |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |

* Pedoman Penskoran

Awalan

Skor 4, ketika berlari: badan agak dicondongkan ke arah depan, mengayunkan lengan secara kuat, panjang awalan 10 sampai 20 langkah, kecepatan awalan meningkat secara terus menerus sampai papan tolak

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Tolakan

Skor 4, Menapakan kaki secara aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang pada papan tolak, waktu menolak dipersingkat dan pembekokkan minimum dari kaki tumpu, paha tungkai bebas didorong ke posisi horisontal, sendi pergelangan kaki-lutut-pinggang diluruskan sepenuhnya

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Melayang

Skor 4, Badan tegak ke atas dan vertikal, tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang, tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerakan melayang, tungkai bebas dn tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Mendarat

Skor 4, Kedua tungkai hampir sepenihnya diluruskan, togok dibengkokkan ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang, pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

* Pengolahan Skor

Skor Maksimum (SM) = 16

(SM/16) x 100

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui  Kepala SMAN 1 Cikembar  Drs. Shodiq, M.M.Pd.  NIP. 19621217 198903 1 005 | Sukabumi, Juli 2016  Guru Mata Pelajaran  PJOK  Asep Hendrasyah, M.Pd., M.Mor.  NIP. 19730727 200003 1 003 |

**KARTU TUGAS**

Nama : SMA Negeri 1 Cikembar

Kelas/Semester : X.................................../1

Hari/Tanggal : ........................................

Pasangan : ........................................

Tahun Pelajaran : 2016/2017

Materi : Lompat Jauh

Pelaku : Melakukan gerakan sesuai dengan urutan gerak

Pengamat : Memberikan umpan balik dan mencatat penampilan pelaku

*Catatan: Hasil pengamatan didiskusikan dengan pelaku dan digunakan sebagai perbaikan pada fase pengulangan gerakan setelah diskusi.peran berganti setelah pelaku menyelesaikan tugas gerak yang harus diakukan.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | GERAKAN YANG HARUS DIAMATI | KUALITAS GERAKAN | | CATATAN PENGAMAT |
| B | K |
| 1 | Melompat menggunakan kedua kaki tanpa awalan dari papan tolak ke bak pasir |  |  |  |
| 2 | Melompat menggunakan kaki kanan tanpa awalan dari papan tolak ke bak pasir |  |  |  |
| 3 | Melompat menggunakan kaki kiri tanpa awalan dari papan tolak ke bak pasir |  |  |  |
| 4 | Melompat menggunakan kedua kaki tanpa awalan dari peti lompat ke bak pasir |  |  |  |
| 5 | Melompat menggunakan kaki kanan tanpa awalan dari peti lompat ke bak pasir |  |  |  |
| 6 | Melompat menggunakan kaki kiri tanpa awalan dari peti lompat ke bak pasir |  |  |  |
| 7 | Tanpa memperhatikan banyaknya langkah awalan, melompat melewati tali yang dibentangkan, mendarat dua kaki, sikap jongkok |  |  |  |
| 8 | Sama dengan no. 7, tetapi mendarat pada tanda yang ditetapkan |  |  |  |
| 9 | Sama dengan no 8, tetapi tanda pada pendaratan diberikan pilihan sesuai kemampuan |  |  |  |
| 10 | Melompat menggunakan kotak/box/alat tolak dan mendarat pada tanda yang ditetapkan |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | GERAKAN YANG HARUS DIAMATI | KUALITAS GERAKAN | | CATATAN PENGAMAT |
| B | K |
| 11 | Melakukan lompatan ke bak pasir yang diberi tanda tanpa memperhatikan/menentukan tempat tumpuan |  |  |  |
| 12 | Melakukan gerakan menolak dan mendarat dengan awalan tiga sampai lima langkah |  |  |  |
| 13 | Melakukan gerakan menolak dan mendarat dengan awalan sepuluh sampai sebelas langkah |  |  |  |
| 14 | Melakukan awalan enam sampai sepuluh langkah, dan melakukan tolakan pada area yang lebar |  |  |  |
| 15 | Melakukan awalan enam sampai sepuluh langkah, dan melakukan tolakan pada area yang sebenarnya |  |  |  |
| 16 | Melakukan keseluruhan teknik gerak lompat jauh dengan jarak awalan yang ideal sesuai kondisi masing-masing |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui  Kepala SMAN 1 Cikembar  Drs. Shodiq, M.M.Pd.  NIP. 19621217 198903 1 005 | Sukabumi, Juli 2016  Guru Mata Pelajaran  PJOK  Asep Hendrasyah, M.Pd., M.Mor.  NIP. 19730727 200003 1 003 |