

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTsN Wirosari  
 Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Semester : VII/Ganjil  
 Materi Pokok : Lompat Jauh  
 Alokasi Waktu : 2 pertemuan (6 JP)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir	1. Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran 2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih
2	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	3. Mengikuti peraturan permainan
3	3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	1. Memahami cara melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan benar. 2. Memahami cara melakukan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. 3. Memahami cara melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan benar. 4. Memahami cara melakukan teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar. 5. Memahami cara melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan,tumpuan /tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan benar.
4	4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	6. Melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.

		<p>7. Melakukan teknik gerakan tumpuan /tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>8. Melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>9. Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan koordinasi yang baik.</p>
--	--	--

### C. Tujuan Pembelajaran

#### Pertemuan Pertama

1. Memahami cara melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
2. Memahami cara melakukan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
3. Memahami cara melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
4. Melakukan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan teknik gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.

#### Pertemuan Kedua

7. Memahami cara melakukan teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
8. Memahami cara melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan benar.
9. Melakukan teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar
10. Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat dengan koordinasi yang baik.

### D. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan 1
  - a. Teknik Start
  - b. Teknik Lari jarak Pendek
2. Pertemuan 2
  - a. Teknik Memasuki finish
  - b. Perlombaan Lari Modifikasi

### E. Metode Pembelajaran

1. Pembelajaran Kooperatif
2. Pembelajaran Langsung

### F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan Pertama

- a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris

Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan

2. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum

3. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa dan diamati oleh guru

4. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari

b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5. Pemanasan

Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*Stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian item gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan pada kaki dengan menggunakan game, caranya:

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan.

b. Kegiatan inti (80 menit)

**Mengamati**

- Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) .
- Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.

**Menanya**

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?
- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.

**Mengeksplorasi**

- Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
- Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin
- Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
- Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan
- Melayang di udara dengan berbagai posisi badan
- Melakukan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar .
- Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

**Mengasosiasi**

- Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.

**Mengomunikasikan**

- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan

mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama

c. Penutup (15 menit)

1. Penenangan (*cooling down*)

Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching*/pelemasan yang dipimpin oleh peserta didik

2. Kesimpulan

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai

3. Penilaian

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

4. Refleksi dari guru dan peserta didik

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran melempar dan menangkap bola yang mereka pelajari kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik

5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu berikutnya

Guru memberikan tugas untuk persiapan pembelajaran minggu depan

6. Berdoa

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa

7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.

Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang piket agar mengembalikan peralatan ke tempat semula.

2. Pertemuan 2

a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris

Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan

2. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum

3. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa dan diamati oleh guru

4. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari

b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5. Pemanasan

Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*Stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian item gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan di lengan dan kaki dengan menggunakan game, caranya:

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan.

b. Kegiatan inti (80 menit)

**Mengamati**

- Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) .
- Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

- Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.

#### **Menanya**

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?
- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.

#### **Mengeksplorasi**

- Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
- Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin
- Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
- Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan
- Melayang di udara dengan berbagai posisi badan
- Melakukan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar .
- Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

#### **Mengasosiasi**

- Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.

#### **Mengomunikasikan**

- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
  - Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
  - Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
  - Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama

#### c. Penutup (15 menit)

1. Penenangan (*cooling down*)  
Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching*/pelemasan yang dipimpin oleh peserta didik
2. Kesimpulan  
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
3. Penilaian  
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
4. Refleksi dari guru dan peserta didik  
Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran menggiring bola dan bermain basket modifikasi bola yang mereka pelajari kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu berikutnya  
Guru memberikan tugas untuk persiapan pembelajaran minggu depan
6. Berdoa  
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa

7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.

Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang piket agar mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## I. Penilaian

### 1. Sikap spiritual

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen: Lembar observasi
- Kisi-kisi:

No.	Indikator penilaian sikap	Butir Instrumen
1.	Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran	1
2.	Jika belum mencapai target belajar tetap bersyukur dan terus berlatih	2

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 1*

### 2. Sikap sosial

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen: Lembar observasi
- Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Butir Instrumen
1.	Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain	1

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 1*

### 3. Pengetahuan

- Teknik Penilaian : tes tertulis
- Bentuk Instrumen: tes uraian
- Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Jelaskan cara melakukan teknik startaba-aba "Bersedia" lari jarak pendek!	1
2.	Jelaskan cara melakukan teknik startaba-aba "Siaap" lari jarak pendek!	2
3.	Jelaskan cara melakukan teknik startaba-aba "Yaa" lari jarak pendek!	3
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan teknik lari jarak pendek!	4
5.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finishlari jarak pendek!	5

Instrumen: Lihat *Lampiran 2*

### 6. Keterampilan

- Teknik Penilaian : tes praktek
- Bentuk Instrumen: daftar cek
- Kisi-kisi:

No.	Indikator Pencapaian Kompetensi	Butir Instrumen
1.	Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 50 meter!	1
2.		2
3.		3

4.		4
----	--	---

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 3*

**G.** Sumber Belajar

1. Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Buku Guru Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 1-16)
2. Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 2-15)

**H.** Media Pembelajaran

1. Media

Lapangan

2. Alat dan bahan

10 Kon

Peluit

Bendera

Meteran

Lembar kerja siswa

Mengetahui  
Kepala MTsN Wirosari

Dra. Hj. Adibatus Syarifah, M. SI  
NIP. 196801011993032001

Wirosari, 2016

Guru Mata Pelajaran

Dwi Supriyadi, S.Pd  
NIP. 196812222005011001

Lampiran 1 Instrumen Penilaian KI-1 dan KI-2:

Lembar Observasi Penilaian Sikap Spiritual

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Melakukan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Menunjukkan sikap bersyukur atas hasil pembelajaran				
Jumlah Skor					

$$N = \frac{\text{Jumlah Total}}{\text{Skor Max}} : \quad \quad \quad \times 4$$

$$\text{Skor Max} : 8$$

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Mengikuti peraturan permainan				
Jumlah Skor					

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} : \quad \quad \quad \times 4$$

$$\text{Skor Max} : 4$$

Keterangan Rubrik Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial:

Skor		Keterangan
4	:	SB
3	:	B
2	:	C
1	:	K

Lampiran 2 Instrumen Penilaian KI-3:

Instrumen Penilaian Pengetahuan

No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok!				
2.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh gaya jongkok!				
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok!				
4.	Jelaskan cara melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok!				
	Jumlah Skor				

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

$$\text{Skor Max} : 16$$

Petunjuk Penilaian Pengetahuan

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar awalan/ancang-ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat jauh gaya jongkok.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

**Lampiran 3 Instrumen Penilaian KI-4**

Lembar Obserfasi Penilaian Keterampilan

No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Teknik awalan				
2.	Teknik tumpuan				
3.	Teknik melayang				
4.	Teknik mendarat				
Jumlah Skor					

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

Skor Max : 16

Petunjuk Penilaian Keterampilan  
 Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)  
 Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk	Nilai Akhir
Penilaian proses				
Sikap awal lompat jauh (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jauh (Skor 4)	Gerakan akhir lompat jauh (skor 3)		

Lampiran 4 Instrumen Penilaian

LEMBAR PENILAIAN KOMPREHENSIF