RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 1	KD : 3.3 dan 4.3
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Lompat Jauh		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)
- Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : □ *Worksheet atau lembar kerja (siswa)* □ *Lembar penilaian* □ *LCD Proyektor/* Slide presentasi (ppt)	**Alat/Bahan** : □ Penggaris, spidol, papan tulis □ Laptop & infocus

PENDAHULUAN		● Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional **(PPK)** ● Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) ● Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan ● Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
KEGIATAN INTI	**Kegiatan Literasi**	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.*
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.*
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.*
	Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
	Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait *Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.*Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP		● Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar ● Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat ● Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan, - Pengetahuan : LK peserta didik, - Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui, …… , ……2020

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

.....
Nip.

.....
Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	**KELAS/SEMESTER : X / 1**	**KD : 3.3 dan 4.3**
MATA PELAJARAN : PJOK	**ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit**	**PERTEMUAN Ke :**
MATERI : Lompat Jauh		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)
- Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : □ *Worksheet atau lembar kerja (siswa)* □ *Lembar penilaian* □ *LCD Proyektor/* Slide presentasi (ppt)	**Alat/Bahan** : □ Penggaris, spidol, papan tulis □ Laptop & infocus

PENDAHULUAN		● Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional **(PPK)** ● Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) ● Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan ● Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
KEGIATAN INTI	**Kegiatan Literasi**	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi *Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik*
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi *Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik*
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik*
	Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
	Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait *Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik* Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP		● Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar ● Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat ● Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,	- Pengetahuan : LK peserta didik,	- Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui,
Kepala Sekolah

…… , ……2020
Guru Mata Pelajaran

……
Nip.

……..
Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com) **MATA PELAJARAN : PJOK**	**KELAS/SEMESTER : X / 1** **ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit**	**KD : 3.3 dan 4.3** **PERTEMUAN Ke :**
MATERI : Lompat Jauh		

A. TUJUAN

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)
- Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara
- Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : □ *Worksheet atau lembar kerja (siswa)* □ *Lembar penilaian* □ *LCD Proyektor/* Slide presentasi (ppt)	**Alat/Bahan** : □ Penggaris, spidol, papan tulis □ Laptop & infocus

PENDAHULUAN		● Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional **(PPK)** ● Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) ● Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan ● Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
KEGIATAN INTI	**Kegiatan Literasi**	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi *Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik*
	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi *Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik*
	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik*
	Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan

	Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait *Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik* Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP		• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,	- Pengetahuan : LK peserta didik,	- Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui,
Kepala Sekolah

……. , …….2020
Guru Mata Pelajaran

…….
Nip.

…….
Nip.