

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|  |                              |                  |
|--|------------------------------|------------------|
| SEKOLAH : SMA ( <a href="http://masbabal.com">masbabal.com</a> ) | KELAS/SEMESTER : X / 1       | KD : 3.3 dan 4.3 |
| MATA PELAJARAN : PJOK  | ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit | PERTEMUAN Ke :   |
| <b>MATERI : Lompat Jauh</b>                                      |                              |                  |

### 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

|   |   |
|---|---|
| <b>Media :</b><br><input type="checkbox"/> Worksheet atau lembar kerja (siswa)<br><input type="checkbox"/> Lembar penilaian<br><input type="checkbox"/> LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt) | <b>Alat/Bahan :</b><br><input type="checkbox"/> Penggaris, spidol, papan tulis<br><input type="checkbox"/> Laptop & infocus |
|---|---|

|  |                          |  |
|--|--------------------------|--|
| <b>PENDAHULUAN</b>   |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (<b>PPK</b>)</li> <li>● Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking)</li> <li>● Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>● Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul> |
| <b>K</b><br><b>E</b><br><b>G</b><br><b>I</b><br><b>A</b><br><b>T</b><br><b>A</b><br><b>N</b> | <b>Kegiatan Literasi</b> | Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia</i> .   |
| <b>I</b><br><b>N</b><br><b>T</b><br><b>I</b>   | <b>Critical Thinking</b> | 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 <i>Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia</i> .  |
|  | <b>Collaboration</b>     | Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia</i> .  |
|  | <b>Communication</b>     | 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  |
|  | <b>Creativity</b>        | Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami   |
| <b>PENUTUP</b>   |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>● Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li> <li>● Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>  |

### C. PENILAIAN

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

---

Nip.

---

Nip.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|  |                              |                  |
|--|------------------------------|------------------|
| SEKOLAH : SMA ( <a href="http://masbabal.com">masbabal.com</a> ) | KELAS/SEMESTER : X / 1       | KD : 3.3 dan 4.3 |
| MATA PELAJARAN : PJOK  | ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit | PERTEMUAN Ke :   |
| <b>MATERI :</b> 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

|   |   |
|---|---|
| <b>Media :</b><br><input type="checkbox"/> Worksheet atau lembar kerja (siswa)<br><input type="checkbox"/> Lembar penilaian<br><input type="checkbox"/> LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt) | <b>Alat/Bahan :</b><br><input type="checkbox"/> Penggaris, spidol, papan tulis<br><input type="checkbox"/> Laptop & infocus |
|---|---|

|  |                          |  |
|--|--------------------------|--|
| <b>PENDAHULUAN</b>                           |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional ( <b>PPK</b> )</li> <li>● Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking)</li> <li>● Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>● Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul> |
| <b>K</b><br><b>E</b><br><b>G</b><br><b>I</b> | <b>Kegiatan Literasi</b> | Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik</i>  |
| <b>A</b><br><b>T</b><br><b>A</b>             | <b>Critical Thinking</b> | 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 <i>Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik</i>   |
| <b>N</b><br><b>I</b><br><b>N</b><br><b>T</b> | <b>Collaboration</b>     | Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik</i>   |
| <b>I</b>                                     | <b>Communication</b>     | 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  |
|  | <b>Creativity</b>        | Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami  |
| <b>PENUTUP</b>                               |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>● Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li> <li>● Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>  |

## 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 ( <a href="http://masbabal.com">masbabal.com</a> )<br>MATA PELAJARAN : PJOK | KELAS/SEMESTER : X / 1<br>ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit | KD : 3.3 dan 4.3<br>PERTEMUAN Ke : |
| <b>MATERI : Lompat Jauh</b>   |  |                                    |

### 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

|   |   |
|---|---|
| <b>Media :</b><br><input type="checkbox"/> Worksheet atau lembar kerja (siswa)<br><input type="checkbox"/> Lembar penilaian<br><input type="checkbox"/> LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt) | <b>Alat/Bahan :</b><br><input type="checkbox"/> Penggaris, spidol, papan tulis<br><input type="checkbox"/> Laptop & infocus |
|---|---|

|  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| <b>PENDAHULUAN</b>   |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional ( <b>PPK</b> )</li><li>Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking)</li><li>Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li><li>Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li></ul> |
| <b>K</b><br><b>E</b><br><b>G</b><br><b>I</b><br><b>A</b><br><b>T</b><br><b>A</b><br><b>N</b> | <b>Kegiatan Literasi</b> | Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik</i>   |
| <b>I</b><br><b>A</b><br><b>T</b><br><b>A</b><br><b>N</b>                                     | <b>Critical Thinking</b> | 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 <i>Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik</i>  |
| <b>I</b><br><b>N</b><br><b>T</b><br><b>I</b>   | <b>Collaboration</b>     | Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik</i>  |
|  | <b>Communication</b>     | 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   |

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|  | <b>Creativity</b> | Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami   |
|  | <b>PENUTUP</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>● Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li> <li>● Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul> |

### C. PENILAIAN

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

....., .....**2020**  
Guru Mata Pelajaran

.....  
**Nip.**

.....  
**Nip.**