

Lampiran 1**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJAN (RPP)**

Nama Sekoah	: SMK Negeri 31 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / Genap
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)
Standar Kompetensi	: Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasikan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetisi Dasar	: Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran
Indikator	: - melakukan tahap awalan dan tolakan - melakukan tahap sikap di udara dan mendarat - melakukan tahap gerak lompat jauh dimulai dari awalan, tolakan, sikap di udara dan mendarat

A. Tujuan Pembelajaran

- siswa dapat melakukan tahap awalan pada gerak lompat jauh gaya jongkok.
- siswa dapat melakukan tahap tolakan pada gerak lompat jauh gaya jongkok.
- siswa dapat melakukan tahap sikap di udara dan mendarat pada gerak lompat jauh gaya jongkok.
- siswa dapat melakukan gerak lompat jauh gaya jongkok dengan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

C. Metode Pembelajaran

- Latihan

D. Langkah – Langkah kegiatan pembelajaran

a. Pendahuluan

- siswa di bariskan menjadikan 4 bersaf, berhitung, absensi dan berdoa dilanjutkan dengan pemanasan
- pemanasan diawali dengan lari keliling lapangan 3 kali dilanjutkan dengan peregangan yang mengarah kepada materi pelajaran

-memberikan lembaran tugas dan penjelasan materi yang akan diberikan
(lompat jauh gaya jongkok)

b. Inti

- guru mengatur siswa agar berbaris disamping matras
- guru menjelaskan gerakan-gerakan yang akan dilakukan
- siswa melakukan gerakan mengayunkan tangan menggunakan bola kasti
- siswa melakukan gerakan lari melewati *cone*
- siswa melakukan gerakan *standing board jump* di matras
- siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan 5 langkah

c. Penutup

- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, dan bubar

d. Sumber

- RPP SMK/SMA

e. Alat, Bahan / Sumber belajar

- Lapangan
- Matras
- Cones
- Pluit
- Buku refrensi dan absen

E. Penilaian :

1. Teknik penilaian :

- Psikomotor

Lakukan kombinasi teknik lompat jauh gaya jongkok

Keterangan : Berikan penilaian terhadap kualitas untuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 100

Jumlah skor maksimal

2. Rubrik Penilaian

Rubrik penilaian**Unjuk kerja teknik lompat jauh gaya jongkok**

NO	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK		
		1	2	3
1	Tahap awalan			
2	Tahap tolakan			
3	Tahap sikap di udara			
4	Tahap mendarat			
	JUMLAH			
	JUMLAH SKOR			
	MAKSIMAL :48			

Mengetahui

Kepala SMK Negeri 31 Jakarta

Jakarta, April 2017

Guru mata Pelajaran

.....

(Dana Pratama)