

Lampiran 8

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA N 1 TRIMURJO
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas / Semester : X1(sepuluh)/ 2 (genap)
 Pertemuan : 3 kali pertemuan
 Alokasi Waktu : 6 x 35 Menit

Standar Kompetensi

1 Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

1,3 Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga perorangan atletik serta nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

Indikator

- Teknik dasar lari menolak, posisi badan di udara dan mendarat
- Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan latihan drill

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan koordinasi yang baik.

B.Materi Pembelajaran

Melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan latihan drill

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Cakupan (*inclusive*)
4. Bagian dari keseluruhan (*part and whole*)
5. Permainan atau games
6. Saling nilai sesama teman

D. Langkah-langkah pembelajaran

Pertemuan 1

Tes Awal Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantug

1. kegiatan pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran
- Peregangan
- Pemanasan dengan lari mengelilingi halaman / lapangan upacara

2. Kegiatan Inti (40 menit)

- Penjelasan / aturan dalam tes awal gerak dasar lompat jauh gaya menggantung.
- Melakukan tes awal gerak dasar lompat jauh gaya menggantung, sebelumnya telah diperagakan cara melakukan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung yang benar.
- Dilakukan penilaian gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan instrumen yang telah disediakan, berkolaborasi dengan guru penjas dan teman peneliti.

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginnan
- Berbaris dan berdoa

Siklus 1 Menggunakan alat bantu holahop (2xpertemuan)

1. kegiatan pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran
- Peregangan
- Pemanasan dengan lari mengelilingi halaman / lapangan upacara
- Melakukan pemanasan khusus yaitu :
 1. Melakukan lari awalan di lapangan.
 2. Melakukan gerakan menolak dari tempat dia berdiri.

2. Kegiatan Inti (40 menit)

- Penjelasan / aturan dalam tes awal gerak dasar lompat jauh gaya menggantung.
- Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan holahop yang dibuat menjadi rintangan kepada siswa dan sebelumnya telah diperagakan cara melakukan gerak dasar berlari melewati setiap holahop .
- Dilakukan penilaian gerak dasar lompat jauh gayamenggantung, dengan instrument yang telah disediakan, berkolaborasi dengan guru penjas dan teman peneliti.

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginnan
- Berbaris dan berdoa

Siklus 2 Menggunakan alat bantu bok (2xpertemuan)

1. kegiatan pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran
- Peregangan
- Pemanasan dengan lari mengelilingi halaman / lapangan upacara
- Melakukan pemanasan khusus yaitu :
 1. Melakukan gerakan lari awalan yang semakin lama semakin dipercepat.
 2. Melakukan gerakan melompat dengan satu kaki sambil berjalan tinggi.

2. Kegiatan Inti (40 menit)

- Penjelasan / aturan dalam tes awal gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan benar.
- Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan alat bantu keset.
- Dilakukan penilaian gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan instrument yang telah disediakan, berkolaborasi dengan guru penjas dan teman peneliti.

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan
- Berbaris dan berdoa

Siklus 3 Menggunakan alat bantu bola yang digantung (2xpertemuan)

1. kegiatan pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran
- Peregangan
- Pemanasan dengan lari mengelilingi halaman / lapangan upacara
- Melakukan pemanasan khusus yaitu :
 1. Melakukan gerakan lari awalan yang semakin lama semakin dipercepat.
 2. Melakukan gerakan melompat dengan satu kaki

sambil berjalan

2. Kegiatan Inti (40 menit)

- Penjelasan / aturan dalam tes awal gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan benar.
- Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung.
- Dilakukan penilaian gerak dasar lompat jauh gaya menggantung dengan instrument yang telah disediakan, berkolaborasi dengan guru penjas dan teman peneliti.

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan
- Berbaris dan berdoa

E. Alat/Media Pembelajaran

1. Lapangan atau halaman Sekolah
2. Holahop
3. Kaset
4. Bola yang digantung

5. Instrument penilaian gerak dasar lompat jauh gaya menggantung
6. Peluit
7. *Stopwatch* atau jam

F. Penilaian

Penilaian dilakukan dengan menggunakan instrument penilaian gerak dasar lompat jauh gaya menggantung.

Mengetahui,
Kepala sekolah

Lampung Tengah, Pebruari 2013

Peneliti

Drs.Puryanto
NIP. 19650405 199003 1 009

Eka Yuniawati