

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Kota Metro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

8.3. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

8. Mengetahui teknik dasar, menunjukkan variasi dan kombinasi teknik dasar, mempraktikkan perlombaan dengan alat modifikasi.

Alokasi Waktu : Pertemuan pertama 2 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin(*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat Tinggi)

1. Teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya.
- Pemanasan khusus lompat tinggi dalam bentuk permainan.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Membariskan siswa dengan merata sesuai dengan urutan.
2. Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan kordinasi yang baik.
3. Siswa melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi menggunakan karet tali dengan panjang 4 meter sesuai dengan teknik lompat tinggi yang benar dalam gerak dasar lompat tinggi dan langkah dalam tindakan siklus pertama.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.
5. Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

1. Guru dan siswa bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa.
2. Guru dan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- Siswa diberatkan dan melakukan pendinginan (*cooling down*).
- Berdo'a
- Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran.

E. Alat Pembelajaran

- Karet tali dengan panjang 4 meter
- Lintasan lompat tinggi
- Matras lompat tinggi
- Peluit
- Stopwatch
- Kamera
- Instrumen penelitian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

F. Pengambilan Nilai

- Instrumen penilaian gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* terlampir di lampiran 8.

Rumus penilaian :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentase keberhasilan

f = jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n = jumlah siswa yang mengikuti tes

Keterangan :

- Mendapat nilai diatas ketuntasan belajar $= \geq 70$
- Mendapat nilai sama dengan ketuntasan belajar $= 70$
- Mendapat nilai dibawah ketuntasan belajar $= \leq 70$

Peneliti,

Wiwid Wahyu Ningsih

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Kota Metro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

8.3. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

8. Mengetahui teknik dasar, menunjukkan variasi dan kombinasi teknik dasar, mempraktikkan perlombaan dengan alat modifikasi.

Alokasi Waktu : Pertemuan kedua 2 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin(*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat Tinggi)

1. Teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya.
- Pemanasan khusus lompat tinggi dalam bentuk permainan.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

• Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Membariskan siswa dengan merata sesuai dengan urutan.
2. Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan kordinasi yang baik.
3. Siswa melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi menggunakan karet tali dengan panjang 4 meter sesuai dengan teknik lompat tinggi yang benar dalam gerak dasar lompat tinggi dan langkah dalam tindakan siklus pertama.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.
5. Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

• Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

1. Guru dan siswa bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa.
2. Guru dan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- Siswa diberikan dan melakukan pendinginan (*cooling down*).
- Berdoa
- Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran.

E. Alat Pembelajaran

- Karet tali dengan panjang 4 meter
- Lintasan lompat tinggi
- Matras lompat tinggi
- Peluit
- Stopwatch
- Kamera
- Instrumen penelitian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

F. Pengambilan Nilai

- Instrumen penilaian gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* terlampir di lampiran 8.

Rumus penilaian :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentase keberhasilan

f = jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n = jumlah siswa yang mengikuti tes

Keterangan :

- Mendapat nilai diatas ketuntasan belajar $= \geq 70$
- Mendapat nilai sama dengan ketuntasan belajar $= 70$
- Mendapat nilai dibawah ketuntasan belajar $= \leq 70$

Peneliti,

Wiwid Wahyu Ningsih

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Kota Metro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

8.3. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

8. Mengetahui teknik dasar, menunjukkan variasi dan kombinasi teknik dasar, mempraktikkan perlombaan dengan alat modifikasi.

Alokasi Waktu : Pertemuan ketiga 2 x 45 menit

Indikator

8. Mengetahui teknik dasar, menunjukkan variasi dan kombinasi teknik dasar, mempraktikkan perlombaan dengan alat modifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin(*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat Tinggi)

2. Teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

5. Demonstrasi
6. Inclusive (cakupan)
7. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
8. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya.
- Pemanasan khusus lompat tinggi dalam bentuk permainan.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

• *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Membariskan siswa dengan merata sesuai dengan urutan.
2. Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan kordinasi yang baik.
3. Siswa melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi menggunakan karet tali dengan panjang 4 meter sesuai dengan teknik lompat tinggi yang benar dalam gerak dasar lompat tinggi dan langkah dalam tindakan siklus pertama.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.
5. Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

• *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

1. Guru dan siswa bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa.
2. Guru dan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- Siswa diberatkan dan melakukan pendinginan (*cooling down*).
- Berdo'a
- Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran.

E. Alat Pembelajaran

- Karet tali dengan panjang 4 meter
- Lintasan lompat tinggi
- Matras lompat tinggi
- Peluit
- Stopwatch
- Kamera
- Instrumen penelitian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

F. Pengambilan Nilai

- Instrumen penilaian gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* terlampir di lampiran 8.

Rumus penilaian :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentase keberhasilan

f = jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n = jumlah siswa yang mengikuti tes

Keterangan :

- Mendapat nilai diatas ketuntasan belajar $= \geq 70$
- Mendapat nilai sama dengan ketuntasan belajar $= 70$
- Mendapat nilai dibawah ketuntasan belajar $= \leq 70$

Peneliti,

Wiwid Wahyu Ningsih

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Kota Metro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

8.3. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

8. Mengetahui teknik dasar, menunjukkan variasi dan kombinasi teknik dasar, mempraktikkan perlombaan dengan alat modifikasi.

Alokasi Waktu : Pertemuan keempat 2 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin(*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat Tinggi)

1. Teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya.
- Pemanasan khusus lompat tinggi dalam bentuk permainan.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Membariskan siswa dengan merata sesuai dengan urutan.
2. Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan kordinasi yang baik.
3. Siswa melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi menggunakan karet tali dengan panjang 4 meter sesuai dengan teknik lompat tinggi yang benar dalam gerak dasar lompat tinggi dan langkah dalam tindakan siklus pertama.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.
5. Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

1. Guru dan siswa bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa.
2. Guru dan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- Siswa diberatkan dan melakukan pendinginan (*cooling down*).
- Berdo'a
- Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran.

E. Alat Pembelajaran

- Karet tali dengan panjang 4 meter
- Lintasan lompat tinggi
- Matras lompat tinggi
- Peluit
- Stopwatch
- Kamera
- Instrumen penelitian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

F. Pengambilan Nilai

- Instrumen penilaian gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* terlampir di lampiran 8.

Rumus penilaian :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentase keberhasilan

f = jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n = jumlah siswa yang mengikuti tes

Keterangan :

- Mendapat nilai diatas ketuntasan belajar $= \geq 70$
- Mendapat nilai sama dengan ketuntasan belajar $= 70$
- Mendapat nilai dibawah ketuntasan belajar $= \leq 70$

Peneliti,

Wiwid Wahyu Ningsih

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Kota Metro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

8.3. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

8. Mengetahui teknik dasar, menunjukkan variasi dan kombinasi teknik dasar, mempraktikkan perlombaan dengan alat modifikasi.

Alokasi Waktu : Pertemuan kelima 2 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin(*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat Tinggi)

1. Teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya.
- Pemanasan khusus lompat tinggi dalam bentuk permainan.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

• *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Membariskan siswa dengan merata sesuai dengan urutan.
2. Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan kordinasi yang baik.
3. Siswa melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi menggunakan karet tali dengan panjang 4 meter sesuai dengan teknik lompat tinggi yang benar dalam gerak dasar lompat tinggi dan langkah dalam tindakan siklus pertama.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.
5. Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

• *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

1. Guru dan siswa bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa.
2. Guru dan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- Siswa diberatkan dan melakukan pendinginan (*cooling down*).
- Berdo'a
- Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran.

E. Alat Pembelajaran

- Karet tali dengan panjang 4 meter
- Lintasan lompat tinggi
- Matras lompat tinggi
- Peluit
- Stopwatch
- Kamera
- Instrumen penelitian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

F. Pengambilan Nilai

- Instrumen penilaian gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* terlampir di lampiran 8.

Rumus penilaian :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentase keberhasilan

f = jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n = jumlah siswa yang mengikuti tes

Keterangan :

- Mendapat nilai diatas ketuntasan belajar $= \geq 70$
- Mendapat nilai sama dengan ketuntasan belajar $= 70$
- Mendapat nilai dibawah ketuntasan belajar $= \leq 70$

Peneliti,

Wiwid Wahyu Ningsih