

Lampiran 9

Rencana Pengajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

No.	Siklus	Pertemuan/ Hari/ Tanggal	Materi yang diberikan	Keterangan
1	I	1 Kamis, 25- 04-2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). 3. Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. 4. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar. 5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan beberapa kali pengulangan. 6. Setelah semua siswa mencoba, siswa diberikan evaluasi dan diberikan kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. 7. Setelah itu melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian siswa dibubarkan kembali ke kelas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat-alat yang digunakan karet tali dengan panjang 4 meter, mistar, tiang lompat tinggi, dan matras. 2. Menyiapkan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan. 3. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan. 4. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.
		2 Sabtu, 27-04- 2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau 	

			<p>peregangan (<i>stretching</i>).</p> <ol style="list-style-type: none"> Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan karet tali dengan beberapa kali pengulangan. Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan. 	
		3 Selasa, 30-04-2013	<ol style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. Siswa diberikan permainan yang mengarah ke materi pelajaran, tujuannya 	

			<p>memperkenalkan siswa dengan permainan yang menyenangkan.</p> <p>5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan karet tali dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>6. Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka.</p> <p>7. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>8. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan.</p>	
		<p>4 Kamis, 02-05-2013</p>	<p>1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya.</p> <p>2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>).</p> <p>3. Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>.</p> <p>4. Siswa diberikan permainan yang mengarah ke materi pelajaran, tujuannya memperkenalkan siswa dengan permainan yang menyenangkan.</p> <p>5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang</p>	

			<p>benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan karet tali dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>6. Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka.</p> <p>7. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>8. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan kembali ke kelas.</p>	
		<p>5 Sabtu, 04-05- 2013</p>	<p>1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya.</p> <p>2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>).</p> <p>3. Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>.</p> <p>4. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan karet tali dengan beberapa kali pengulangan sebelum pengambilan nilai.</p> <p>5. Siswa dipanggil satu per satu untuk dinilai keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>.</p> <p>6. Setelah semua siswa dinilai, siswa dibariskan kemudian</p>	

			melakukan pendinginan lalu siswa dibubarkan.	
2	II	1 Selasa, 07-05-2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). 3. Selesai pemanasan, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. 4. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar. 5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan beberapa kali pengulangan. 6. Setelah semua siswa mencoba, siswa diberikan evaluasi dan diberikan kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. 7. Setelah itu melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian siswa dibubarkan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat-alat yang digunakan kardus-kardus air mineral, tiang lompat tinggi, mistar, dan matras. 2. Menyiapkan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan. 3. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan. 4. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.
		2 Kamis, 09-05-2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). 3. Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. 4. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat 	

			<p>tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan kardus-kardus air mineral yang disusun dengan beberapa kali pengulangan. 6. Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka. 7. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan. 8. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan kembali ke kelas. 	
		<p>3 Sabtu, 11-05- 2013</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). 3. Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. 4. Siswa diberikan permainan yang mengarah ke materi pelajaran, tujuannya memperkenalkan siswa dengan permainan yang menyenangkan. 5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang 	

			<p>benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan kardus-kardus air mineral yang disusun dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>6. Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka.</p> <p>7. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>8. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan.</p>	
		<p>4 Selasa, 14- 05-2013</p>	<p>1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya.</p> <p>2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>).</p> <p>3. Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>.</p> <p>4. Siswa diberikan permainan yang mengarah ke materi pelajaran, tujuannya memperkenalkan siswa dengan permainan yang menyenangkan.</p> <p>5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan kardus-kardus air mineral yang disusun dengan beberapa kali</p>	

			<p>pengulangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan. 	
		<p>5 Kamis, 16- 05-2013</p>	<ol style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). Selesai pemanasan umum, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> menggunakan kardus-kardus air mineral yang disusun dengan beberapa kali pengulangan sebelum pengambilan nilai. Siswa dipanggil satu per satu untuk dinilai keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. Setelah semua siswa dinilai, siswa dibariskan kemudian melakukan pendinginan lalu siswa dibubarkan kembali ke kelas. 	

3	III	1 Sabtu, 18-05-2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) umum atau peregangan (<i>stretching</i>). 3. Selesai pemanasan, diberikan pemanasan khusus yang mengarah ke materi pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. 4. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar. 5. Masuk ke materi inti, yaitu diberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, setelah melihat gerakan yang benar siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan beberapa kali pengulangan. 6. Setelah semua siswa mencoba, siswa diberikan evaluasi dan diberikan kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. 7. Setelah itu melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian siswa dibubarkan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat-alat yang digunakan LCD proyektor, laptop, video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, tiang lompat tinggi, mistar, dan matras. 2. Menyiapkan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan. 3. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi kemudian diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui prosentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.
		2 Selasa, 21-05-2013	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa disiapkan di dalam kelas dalam kondisi tenang, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. 2. Guru menyiapkan perlengkapan untuk pembelajaran di kelas menggunakan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, LCD proyektor dan laptop. 3. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar sambil memperlihatkan 	

			<p>video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dan siswa dapat mencermati gerakan atau teknik yang benar agar dapat melakukannya dengan benar pula.</p> <p>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar.</p> <p>5. Setelah diskusi selesai, proses pembelajaran pun selesai.</p>	
		<p>3 Kamis, 23- 05-2013</p>	<p>1. Siswa disiapkan di dalam kelas dalam kondisi tenang, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya.</p> <p>2. Guru menyiapkan perlengkapan untuk pembelajaran di kelas menggunakan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, LCD proyektor dan laptop.</p> <p>3. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar sambil memperlihatkan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dan siswa dapat mencermati gerakan atau teknik yang benar agar dapat melakukannya dengan benar pula.</p> <p>4. Setelah itu siswa dibariskan di luar kelas membentuk 4 bersab, kemudian melakukan pemanasan umum, setelah itu pemanasan khusus.</p> <p>5. Guru memberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar seperti yang diperlihatkan pada video pembelajaran, kemudian siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat</p>	

			<p>tinggi gaya <i>straddle</i> dengan beberapa kali pengulangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan kembali ke kelas. 	
		<p>4 Sabtu, 25-05-2013</p>	<ol style="list-style-type: none"> Siswa disiapkan di dalam kelas dalam kondisi tenang, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya. Guru menyiapkan perlengkapan untuk pembelajaran di kelas menggunakan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, LCD proyektor dan laptop. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar sambil memperlihatkan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dan siswa dapat mencermati gerakan atau teknik yang benar agar dapat melakukannya dengan benar pula. Setelah itu siswa dibariskan di luar kelas membentuk 4 bersab, kemudian melakukan pemanasan umum, setelah itu pemanasan khusus. Guru memberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar seperti yang diperlihatkan pada video pembelajaran, kemudian 	

			<p>siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>6. Setelah semua siswa melakukannya, siswa diberikan evaluasi atau masukan untuk membenarkan gerakan mereka.</p> <p>7. Siswa diperintahkan mengulang gerakan, dengan beberapa kali pengulangan.</p> <p>8. Setelah itu siswa dibariskan lagi, melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>), diperiksa daftar hadirnya, kemudian dibubarkan.</p>	
		<p>5 Selasa, 28- 05-2013</p>	<p>1. Siswa disiapkan di dalam kelas dalam kondisi tenang, dilanjutkan dengan berdo'a, lalu siswa dicek kehadirannya.</p> <p>2. Guru menyiapkan perlengkapan untuk pembelajaran di kelas menggunakan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>, LCD proyektor dan laptop.</p> <p>3. Guru memberikan penjelasan mengenai gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar sambil memperlihatkan video pembelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dan siswa dapat mencermati gerakan atau teknik yang benar agar dapat melakukannya dengan benar pula.</p> <p>4. Setelah itu siswa dibariskan di luar kelas membentuk 4 bersab, kemudian melakukan pemanasan umum, setelah itu pemanasan khusus.</p> <p>5. Guru memberikan contoh gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang benar seperti</p>	

			<p>yang diperlihatkan pada video pembelajaran, kemudian siswa diperintahkan melakukan gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan beberapa kali pengulangan sebelum pengambilan nilai.</p> <p>6. Siswa dipanggil satu per satu untuk dinilai keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>.</p> <p>7. Setelah semua siswa dinilai, siswa dibariskan kemudian melakukan pendinginan lalu siswa dibubarkan.</p>	
--	--	--	---	--