

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Rambah Hilir  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Atletik  
Sub Materi : Lompat Tinggi  
Kelas/ Semester : XI /Ganjil  
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (90 menit)

### A. Standar Kompetensi

KOMPETENSI INTI	
1.	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2.	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3.	Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4.	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar	C. Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.1.1 Menjelaskan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut ( <i>straddle</i> ) 3.1.2 Menganalisis keterampilan lompat tinggi gaya guling perut ( <i>straddle</i> ) 3.1.3 Memahami peraturan-peraturan lompat tinggi

<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif</p>	<p>4.3.1 Melakukan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>)</p> <p>4.3.2 mendemonstrasikan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>)</p> <p>4.3.3 Menerapkan nilai-nilai kerja sama kelompok, jujur, percaya diri dan fair play dalam permainan</p>
---	--

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa mampu menjelaskan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)
2. Siswa mampu menganalisis keterampilan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)
3. Siswa mampu memahami peraturan-peraturan lompat tinggi
4. Siswa mampu melakukan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)
5. Siswa mampu mendemonstrasikan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)
6. Siswa mampu menerapkan nilai-nilai kerja sama kelompok, jujur, percaya diri dan fair play dalam permainan

#### **E. Materi pembelajaran**

##### *Lompat Tinggi*

#### **F. Model dan Metode Pembelajaran**

Model : *Problem Based Learning*

Pendekatan : Saintifik dan TPACK

Metode :

- a. Demonstrasi
- b. Ceramah
- c. Diskusi
- d. Tanya jawab

#### **G. Media, alat dan bahan**

- Video (ICT)
- Laptop
- Lembar Kerja Siswa

**Sarana (alat) :**

- Mistar dan tiang lompat tinggi
- Matras
- Peluit
- Stop wacth
- Ban Bekas

**Prasarana**

- Lapangan terbuka

**H. Sumber**

- Video :  
Lompat tinggi gaya guling perut (*scissors*)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wQ4xdMwVxZQ&t=20s>  
Modul Ajar Lompat Tinggi
- Buku Paket siswa dan guru kurikulum 2013 yang direvisi 2017

**I. Langkah-langkah Pembelajaran**

Kegiatan	Kegiatan Pembelajaran
Pendahuluan (15 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengucapkan salam pembuka dan berdoa</li> <li>2. Guru memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin (mengabsen)</li> <li>3. Guru dan siswa melakukan Ice breaking</li> <li>4. Guru <b>menanyakan</b> pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari (<b>apersepsi</b>)</li> <li>5. Siswa mengerjakan lembar kerja pre test</li> <li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> </ol>
Inti (60 menit)	<p><b>A. Mengamati (orientasi masalah)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa <b>mengamati</b> dan <b>menganalisa</b> video dan gambar terkait dengan materi yang diajarkan yaitu gerakan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wQ4xdMwVxZQ&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=wQ4xdMwVxZQ&amp;t=20s</a></li> </ol> <p><b>B. Menanya (mengorganisasikan)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya terkait materi pembelajaran</li> <li>3. Siswa <b>menanyakan</b> terkait video yang telah ditampilkan (<b>komunikasi</b>)</li> </ol>

	<p><b>C. Mencoba (membimbing individu/kelompok)</b></p> <p>4. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan melakukan peregangan (pemanasan)</p>
	<p>5. Setiap kelompok <b>melakukan</b> perlombaan permainan yaitu melompati ban bekas dengan berbagai variasi yang telah ditentukan</p> <p>6. Siswa <b>melakukan</b> gerakan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) dengan cara bergantian .</p> <p><b>D. Menalar (mengembangkan)</b></p> <p>7. Siswa <b>menganalisis</b> salah satu kelompok untuk melakukan gerakan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) dengan mengisi LKPD yang telah disiapkan terutama pada <b>pemecahan masalah</b> pada gerakan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) dan guru menilai.</p> <p>8. Siswa mengerjakan lembaran post tets</p> <p><b>E. Mengkomunikasikan (mengevaluasi)</b></p> <p>9. Setiap kelompok <b>berdiskusi</b> dan <b>mempresentasikan</b> hasil kerja kelompok dalam menganalisis gerakan lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>).</p>
Penutup (15 menit)	<p>1. Siswa melakukan pendinginan(<i>colling down</i>)</p> <p>2. Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran</p> <p>3. Guru menginformasikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya</p> <p>4. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan salam</p>

## J. Penilaian

- Pengetahuan : Lembar kerja siswa
- Keterampilan : Penilaian praktek siswa
- Sikap : Sikap siswa pada saat pembelajaran berlangsung (percaya diri, kerjasama, jujur, semangat dan sportivitas)

Mengetahui,

Kepala

SMA N 2 RAMBAH HILIR



OTYIN M. ZIKARNO, M.Si  
NIP. 198210242009031005

Kumu, 5 Oktober 2022

GMP PJOK

KURNIA PUTRA, S.Pd  
NIP : 19850205 200903 1 002

## PENILAIAN

### a. Tes Pengetahuan (Kognitif)

#### KISI-KISI SOAL

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	No Soal	Bentuk Soal	Bobot soal
	Mempraktikkan keterampilan atletik (lompat tinggi) dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri*	Lompat Tinggi	Memahami tentang gaya-gaya dalam lompat tinggi	1	Essay	3
			Memahami tentang tahapan-tahapan melakukan lompat tinggi gaya guling perut	2	Essay	3
			Memahami cara melakukan lompat tinggi gaya guling perut	3	Essay	3
			Memahami cara melakukan lompat tinggi gaya guling perut	4	Essay	3
			Memahami peraturan lompat tinggi	5	Essay	3

#### SOAL

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan 3 gaya dalam lompat tinggi ?
2.	Jelaskan tahapan-tahapan dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut ?
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat gaya guling perut ?
4.	Jelaskan cara melayang lompat tinggi gaya guling perut ?
5.	Lompatan dinyatakan gagal apabila ?

#### JAWABAN

1. Gaya guling perut, gaya guling dan gaya telentang
2. Awalan, tumpuan, melayang dan mendarat

3. Bebas memilih kaki mana yang akan digunakan sebagai tumpuan, sebaiknya sesuai kenyamanan agar melompati mistar lebih mudah. Akan tetapi, usahakan menggunakan kaki terjauh dari tiang mistar. Nah, pada saat melakukan tolakan posisi badan agak telungkup dan agak condong ke belakang.
4. Pada tahap ini, kaki yang digunakan tumpuan diayunkan lurus dan terlebih dahulu melewati mistar diikuti badan seolah-olah posisi telungkup diatas mistar kemudian badan siap melakukan pendaratan
5. Pelompat menjatuhkan mistar saat melompat

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\dots\dots\dots}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**b. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar lompat tinggi, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) awalan, melayang dan mendarat.

- Penilaian proses teknik dasar lompat jauh gaya guling perut (*straddle*)

No	Nama Siswa	Sikap awalan					Sikap melayang					Sikap mendarat					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
dsb																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\dots\dots\dots}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**c. Penilaian Sikap (Afektif)**

Penilaian sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**1. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
dst							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor

yang diperoleh Nilai Akhir (NA) =

.....

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**PREE TEST**

**NAMA** :

**KELAS** :

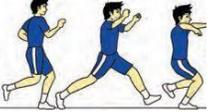
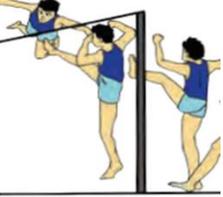
<b>NO</b>	<b>URAIAN</b>	<b>BENAR</b>	<b>SALAH</b>
1	Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dari cabang Atletik		
2	Ada 2 gaya dalam melakukan lompat tinggi		
3	Gaya guling perut merupakan salah satu gaya dalam lompat tinggi		
4	Menggunakan tumpuan kedua kaki merupakan cara melakukan lompat tinggi		
5	Lompatan dinyatakan tidak <i>dis</i> apabila mistar jatuh		

## LKPD

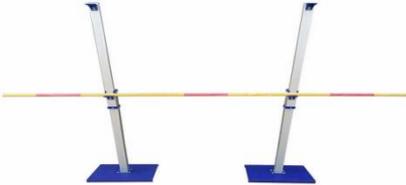
### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LOMPAT TINGGI )

Kelompok : .....  
Nama Anggota : .....  
Kelas : .....  
Kelompok yang diamati : .....

AMATI KELOMPOK YANG MELAKUKAN LOMPAT TINGGI DAN JELASKAN PADA KOLOM YANG TERSEDIA !

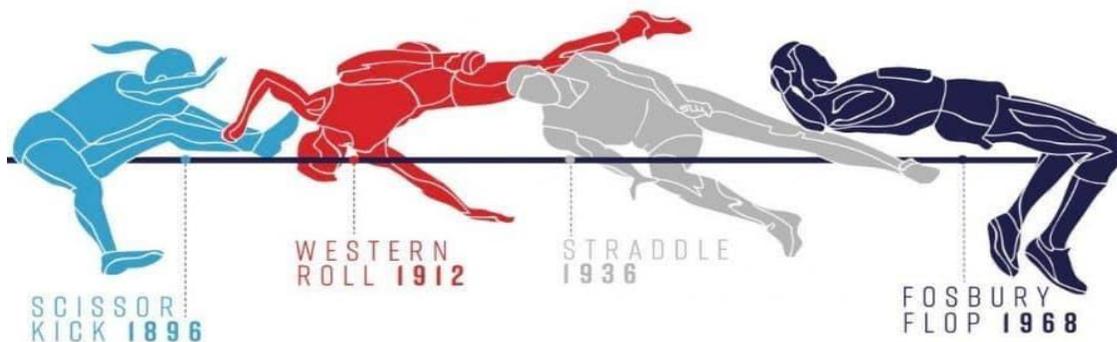
GERAKAN	PERMASALAHAN	SEHARUSNYA
<p style="text-align: center;">AWALAN</p> 		
<p style="text-align: center;">TUMPUAN</p> 		
<p style="text-align: center;">MELAYANG</p> 		
<p style="text-align: center;">MENDARAT</p> 		

# MEDIA PEMBELAJARAN

GAMBAR	MEDIA
	PROJEKTOR
	LAPTOP
	LOMPAT TINGGI
	MATRAS
	PELUIT
	STOP WACTH

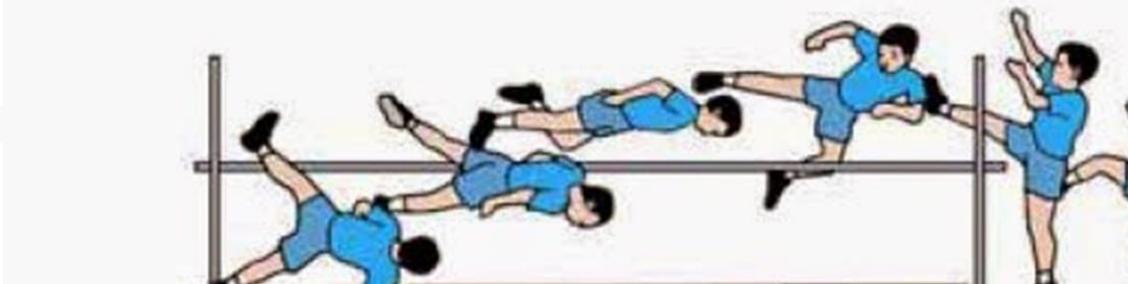
# BAHAN AJAR LOMPAT TINGGI

## MODUL (Lompat Tinggi)



### Daftar Isi

- Macam-macam Gaya Lompat Tinggi
  - 1. Gaya guling perut (Straddle)
    - Awalan



Lompat tinggi ialah salah satu olahraga cabang atletik yang mengharuskan atlet melakukan lompatan setinggi-tingginya melewati mistar tanpa bantuan alat.

Gaya yang diperbolehkan dalam lompat tinggi ini diantaranya gaya guling perut, guling sisi, guling straddle, dan flop. Sementara itu, diperbolehkan menggunakan gaya baru asalkan tidak bertentangan dengan aturan Internasional.

Sesuai dengan namanya, lompat tinggi membutuhkan keterampilan untuk melewati mistar yang disangga oleh kedua tiang. Biasanya untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi, mereka harus memiliki kekuatan, kecepatan tungkai dalam melakukan tolakan, posisi yang benar melewati mistar beserta gerakan awalan.

Nah, semua keterampilan itu juga harus disesuaikan jenis gaya lompat tinggi yang akan digunakan. Nah, yuk kita simak aja macam-macam gaya lompat tinggi berikut ini.

### 1. Gaya guling perut (*Straddle*)



Ialah gaya yang paling klasik dari gaya lompat tinggi. Mengapa dinamakan gaya guling perut? Alasannya karena posisi kaki yang melakukan tolakan, mengayun dan akhirnya kedua kaki serta seluruh tubuh melewati mistar nampak seperti gerakan gunting. Nah, tahapannya seperti apa? Kalian dapat penjelasannya berikut ini.

#### AWALAN

Saat melakukan awalan di **lompat tinggi** gaya straddle harus dengan cepat dan dilanjutkan dengan menikung dengan langkah sekitar 3,5,7,9 langkah. Tujuan dari melakukan awalan dengan langkah demikian adalah sebagai berikut:

- Untuk mempersiapkan diri melakukan tolakan melalui irama awalan
- Untuk mempersiapkan diri memperoleh sudut lepas landas yang tepat

- Untuk menciptakan perubahan secara cepat dari arah gerak horizontal menuju kecepatan vertical.

### **TUMPUAN**

Tolakan yang baik adalah menggunakan salah satu kaki yang terkuat. Apabila melakukan tolakan dengan kaki kanan maka awalan akan dilakukan di sebelah sisi kiri mistar. Adapun tujuan dari melakukan tolakan dalam lompat tinggi adalah seperti di bawah ini:

- Untuk mengembangkan kecepatan menolak
- Untuk mendapat momentum untuk memutar yang dibutuhkan pada saat melewati mistar.
- Untuk mengubah arah gerak dari gerak horizontal menjadi arah ke gerak vertikal.

### **MELAYANG**

Pada saat badan mencapai ketinggian maksimal maka badan diputar ke bagian kiri penuh dengan mendahului mistar, dan perut serta dada menjadi mkenmghadap ke bawah. Kaki tumpuan yang semula tergantung lalu ditarik ke dalam sikap kangkang. Pada momentum ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap untuk membantu pendaratan. Pada saat punggung berada di atas mistar, punggung akan berbentuk menjadi seperti busur yang melenting. Hal ini memiliki tujuan seperti berikut:

- Untuk membawa bagian tubuh ketika melewati mistar agar tetap nyaman
- Untuk membawa titik berat badan ke mistar dengan gaya sedikit mungkin tanpa menjatuhkan ataupun menyentuh
- Bertujuan agar saat pendaratan badan jatuh dengan baik dan benar.

### **PENDARATAN**

Sikap mendarat merupakan sikap badan jatuh setelah melewati palang. Cara yang baik untuk melakukan pendaratan dalam gaya straddle adalah sebagai berikut:

- Apabila pendaratan di matras maka posisi jatuh yang benar adalah sisi bahu serta bagian punggung terlebih dahulu.
- Apabila pendaratan dilakukan di bak pasir, maka bagian badan yang mendarat terlebih dahulu adalah kaki. Ayun kaki kanan kemudian berguling ke depan, lakukan tumpuan pada pundak bahu kanan.

Demikian teknik atletik dan cara untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle. Berikutnya, anda perlu memperhatikan apa saja **Peraturan Lompat Tinggi** yang harus dipatuhi. Agar tidak terjadi pelanggaran saat perlombaan.