



## **DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

- 1. RPP**
- 2. BAHAN AJAR**
- 3. LKPD**
- 4. MEDIA**
- 5. INSTRUMEN PENILAIAN EVALUASI**

**DISUSUN OLEH**

**NAMA : MUHAMMAD AZIZ ZAKY MAULANA, S.Or**  
**NO PESERTA : 201500799520**  
**KELAS : 002 PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELOMPOK : 3 (1)**

**PPG DALAM JABATAN 2021  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
TAHUN 2021  
ANGKATAN IV**

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / Gasal
Materi Pokok	: <b>Atletik (Lompat Jauh)</b>
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1 pertemuan)
Metode Ajar	: Luring (Luar Jaringan)

## A. Kompetensi Inti

- **KI-1: Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya.
- **KI-2: Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	331. Menganalisis keterampilan lompat jauh gaya menggantung 332. Merumuskan konsep keterampilan lompat jauh menggantung
4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	4.3.1. Menyusun Resume keterampilan lompat jauh menggantung 4.3.2. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung

## C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan mengamati paparan Power Point dan Video melalui model **Problem Based Learning**, Siswa dapat :

- Menganalisis keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Merumuskan konsep keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Menyusun Resume keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar

## D. Materi Pembelajaran

- Lompat jauh gaya menggantung

## E. Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : Scinetific, TPACK
2. Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya Jawab, Pengamatan, Demonstrasi dan penugasan
3. Model pembelajaran : **Problem Based Learning**

## F. Media, Alat, Bahan

**Media :**

- Laptop
- Video pembelajaran
- Infokus beserta Layarnya
- LKPD

**Alat/Bahan :**

- Peluit
- Meteran
- Bak pasir
- Cangkul
- Kones
- Papan Tumpuan

**Sumber Belajar**

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan :buku siswa/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
- Sumber Internet yang relevan

**G. Langkah-Langkah Pembelajaran**

Kegiatan di dalam kelas (35 Menit)	
<p><b>Sebelum praktek dimulai :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru menyediakan Media pembelajaran (Laptop dan Infokus)</li> <li>✓ Guru menerangkan materi dan teori Lompat jauh</li> </ul>	
Kegiatan Pendahuluan sebelum praktek (15 Menit)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan do'a sebelum belajar (meminta seorang peserta didik untuk memimpin do'a)</li> <li>• Pendidik melakukan pendidikan berkarakter dan kebangsaan. Pendidik membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa serta mengajak peserta didik bersyukur mengenai kebesaran Tuhan. Kemudian bersama – sama menyanyikan lagu wajib nasional.</li> <li>• Pendidik mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen sambil menanyakan kabar serta menanyakan keterangan jika ada siswa yang tidak hadir.</li> <li>• Pendidik meminta peserta didik untuk mempersiapkan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan.</li> <li>• Pendidik memberikan motivasi sebelum belajar dimulai.</li> <li>• Pendidik melemparkan pertanyaan kepada peserta didik mengenai pengetahuan yang mereka pahami tentang lompat jauh gaya menggantung</li> <li>• Pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan cakupan materi pembelajaran sesuai materi.</li> <li>• Peserta didik melakukan Pemanasan yang menuju ke ranah Lompat jauh, Pemanasannya dengan permainan Lompat tali dan menyundul bola dengan dada</li> </ul>	
Kegiatan Inti ( 65 Menit )	
Sintak Model Pembelajaran (Problem Based Learning)	Kegiatan Pembelajaran
<b>Orientasi Masalah</b>	Peserta didik difasilitasi untuk menemukan dan memahami masalah melalui praktikum Keterampilan Lompat jauh gaya menggantung
<b>Pengorganisasian pembelajaran</b>	<b>Collaboration (Organisasi Belajar)</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Keterampilan Lompat jauh gaya menggantung

<b>Membimbing Individual/Kelompok (Pengumpulan Informasi ) atau Berdiskusi</b>	<b>Communication (Membimbing)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik difasilitasi mencari data informasi tentang lompat jauh gaya menggantung untuk di presentasikan.</li> <li>• Peserta didik difasilitasi untuk menganalisis, Merumuskan dan menyusun resume bahan yang akan di presentasikan secara kelompok atau individu.</li> </ul>
<b>Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (Presentasi Perwakilan Kelompok)</b>	<b>Mengembangkan(Menyajikan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan</li> <li>• Peserta didik saling melakukan tanya jawab terhadap hasil diskusi dan persentasi setiap kelompok nya untuk menemukan penjelasan dan pemahaman terkait permasalahan yang ada.</li> </ul>
<b>Menganalisis Proses Pemecahan Masalah</b>	<b>Creativity (Menganalisis, Mempraktekan dan evaluasi Pemecahan Masalah)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya</li> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan /di tempat duduk</li> <li>3. Pengondisian fisik dan mental untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>4. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan dengan cara melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.</li> <li>5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan LKDP, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian praktek lompat jauh).</li> <li>6. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Lompat jauh gaya menggantung</li> </ol>
<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memfasilitasi peserta didik untuk mereview pembelajaran yang telah dilaksanakan.</li> <li>✓ Memberikan penghargaan terhadap kelompok yang dirasa telah menunjukkan kinerja dan kerja sama yang baik.</li> <li>✓ Melakukan Peregangan Statis dan Dinamis supaya otot cepat rileks</li> <li>✓ Guru menyampaikan rencana pembelajaran dipertemuan selanjutnya</li> <li>✓ Salam dan do'a Penutup</li> </ul>	
<b>Kegiatan Mandiri (60 menit)</b>	
<b>Peserta didik :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengerjakan Tugas secara individu (membuat video praktek lompat jauh gaya menggantung)</li> </ul> <b>Guru :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai terkait materi yang sudah disampaikan</li> </ul>	

## H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pembelajaran Pengayaan

### 1. Lingkup Penilaian

- a. Penilaian Sikap
- b. Penilaian Pengetahuan
- c. Penilaian Keterampilan

## 2. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan/Jurnal
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Formatif
- c. Penilaian Keterampilan : Praktik/unjuk kerja

## 2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Observasi : Lembar observasi dan lembar jurnal peserta didik
- b. Tes Formatif : Soal Ganda
- c. Unjuk kerja : Lembar penilaian presentasi
- d. Portofolio : Penilaian laporan

## 3. Pembelajaran Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

## 4. Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang mencapai nilai  $n$  (ketuntasan)  $< n < n$  (maksimum) diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
2. Siswa yang mencapai nilai  $n > n$  (maksimum) diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021  
Mahasiswa PPG

DR Sufyar Mudjiyanto, M.Pd  
NIP : 197503222008011005

Muhammad Aziz Zaky Maulana, S.Or  
NIP. 19820515 200604 1 010

# BAHAN AJAR

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / Gasal
Materi Pokok	: <b>Atletik (Lompat Jauh)</b>
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1pertemuan)
Metode Ajar	: LURING (luar jaringan)

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	Menganalisis keterampilan lompat jauh gaya menggantung 3.3.2. Merumuskan konsep keterampilan lompat jauh gaya menggantung
4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	4.3.1. Menyusun Resume keterampilan lompat jauh gaya menggantung 4.3.2. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan mengamati paparan Power Point dan Video melalui model **Problem Based Learning**, Siswa dapat :

- Menganalisis keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Merumuskan konsep keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Menyusun Resume keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar

## C. Bahan Ajar

### 1. Deskripsi Singkat

Olahraga adalah suatu kegiatan kesehatan melalui gerak tubuh bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan juga memupuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas. Olahraga memiliki berbagai macam tujuan sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan, akan tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya.

Dari penjelasan tersebut, bagi seorang atlet, prestasi adalah tujuan akhir dari segala usaha yang dilakukannya. Hal ini tertera di dalam salah satu dari empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga, yaitu: mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu (Sajoto, 1995: 1-2). Namun, pencapaian prestasi bukanlah hal mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga tersebut yaitu atletik. Atletik adalah induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan pada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main (PASI, 1979: 1). Atas dasar itu atletik merupakan sport ganda yang berisikan berbagai macam tes yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan.

Olahraga atletik ini sudah dikenal oleh masyarakat luas sejak zaman dahulu, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam bidang sarana, teknis dan gaya (Gunter Bernhard,1993: 5). Olahraga atletik merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, kelenturan,

kelincahan dan kekuatan. Salah satu nomor lomba dari olahraga atletik adalah lompat jauh. Dalam nomor lompat jauh meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki, gerakan melayang dan gerak jatuh/mendarat (PASI, 1997:3) Lompat jauh yaitu suatu bentuk lompatan dalam usaha untuk melompat dengan sejauh-jauhnya menggunakan tolakan satu kaki (Aip Syarifudin, 1992:76). Nomor lompat jauh ini tergolong pada system energy anaerobic yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakannya. Hal ini terlihat dari beberapa cabang olahraga yang ada pada atletik, seperti lari, lompat dan lempar.

Dalam lompat jauh dibutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lainnya. Dalam pelaksanaan lompat jauh memiliki para ilmuwan yang telah menciptakan berbagai teknik pelaksanaan lompat jauh, yaitu salah satunya adalah dengan teknik gaya jongkok. Bagi pelompat yang masih muda, yang sangat penting dimiliki adalah tenaga lompat dan kemudahan gerak serta kemampuan untuk mempelajari salah satu teknik modern. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lapangan, bahwa hasil lompat jauh siswa belum maksimal, hal ini terlihat dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya mata pelajaran atletik dari salah satu cabangnya yaitu lompat jauh, 4 masih banyak siswa yang mendapatkan nilai di bawah rata-rata yang di capai. Kekurangan siswa dalam lompat jauh ini terlihat pada saat mereka melakukan lompatan. Banyak yang tidak memiliki daya ledak pada saat melompat sehingga lompatannya tidak maksimal, dan ada juga yang ragu-ragu saat melompat.

Berdasarkan apa yang diterangkan atau di uraikan di atas dapat diduga bahwa keberhasilan siswa untuk mencapai hasil yang baik dalam pelaksanaan lompat jauh ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai yang bagus, karena di dalam olahraga lompat jauh yang dominan membutuhkan daya ledak. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMANegeri 1 Kroya Indramayu Jawa Barat.

## **2. Relevansi**

Selama ini guru di pandang sebagai Sumber informasi utama, namun karena semakin majunya teknologi maka siswa dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang dibutuhkan, maka guru seharusnya tanggap dan mampu menyesuaikan diri terhadap perkembangan tersebut. Salah satu yang dapat dilakukan adalah menerapkan peran guru sebagai fasilitator dan katalisator.

Dalam hal ini guru dikatakan sebagai pemegang peranan utama dalam proses pendidikan yang tercermin dalam proses belajar – mengajar di sekolah. Namun dalam kenyataannya masih banyak guru penjas yang masih terbatas dalam mengajarkan pembelajaran praktek. Hal ini karena berbagai macam keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Dengan kurangnya sarana dapat menghambat lancarnya proses belajar mengajar.

Dalam hal ini satu alternative yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran seperti penggunaan media pembelajaran yang tepat saat proses belajar berlangsung. Penggunaan media ini akan membantu siswa dalam memahami dan melakukan lompat jauh dengan baik dan benar.

## **3. Petunjuk Belajar**

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam pada materi ajar ini peserta didik diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan.

Selain itu peserta didik juga diminta untuk mengerjakan tugas/latihan yang ada pada materi

ajar . Pengerjaan tugas/ latihan didasarkan pada informasi yang ada pada materi ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain. Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu peserta didik kerjakan secara mandiri. Sehingga dengan begitu peserta didik akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan.

## **B. Inti Pembelajaran**

### **1. Capaian Pembelajaran**

Setelah mempelajari materi ajar ini, peserta didik diharapkan :

- a. Mampu menganalisis ragam jenis gerak lompat jauh
- b. Mampu memahami dan menjelaskan berbagai gaya lompat jauh
- c. Mampu menjelaskan rangkaian gaya lompat jauh
- d. Mampu melakukan 3 gaya lompat jauh

### **2. Sub Capaian Pembelajaran**

- a. Mampu menganalisis ragam jenis gaya lompat jauh
- b. Mampu memahami dan menjelaskan 3 gaya lompat jauh
- c. mampu menjelaskan rangkaian 3 gaya lompat jauh
- d. Mampu melakukan rangkaian 3 gaya lompat jauh

### **4. Uraian Materi**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Menurut Engkos Kosasih (1985:67) bahwa yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan; tolakan; sikap badan di udara; sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara (Aip Syarifuddin, 1992 : 93). Jadi mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok ( Tamsir Riyadi, 1985: 98).

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Bernhard (1993 : 45) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada ketrampilan, 2) faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik

yang meliputi kecepatan, tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada ketrampilan.

## **1. Teknik Lompat Jauh**

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut.

### **a. Awalan**

Awalan merupakan suatu gerakan dalam atletik lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat mungkin agar memperoleh kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan. Selain itu, awalan dalam atletik lompat jauh dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk memperoleh kecepatan horizontal maksimal yang kemudian diubah menjadi kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan.

Jarak dari suatu awalan tergantung dari tingkat kematangan dari atlet tersebut dan kemampuan dari atlet tersebut untuk berakselerasi dengan kecepatannya sendiri. Teknik awalan harus dilakukan dengan berlari secepat mungkin dari jarak 40-45 meter pada sebuah lintasan lari. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan awalan dalam cabang atletik lompat jauh, seperti :

- Jarak awalan dalam cabang atletik lompat jauh bergantung pada kemampuan atlet itu sendiri. Bagi para pelompat yang dalam jarak pendek sudah dapat mencapai kecepatan maksimal, jarak awalan cukup pendek atau dekat saja (kurang lebih 30-35 meter atau kurang dari itu). Sementara itu, bagi para atlet lompat jauh yang mencapai kecepatan maksimal dalam jarak relatif jauh, jarak awalan harus lebih jauh (kurang lebih 30-45 meter atau lebih dari itu).
- Posisi ketika berdiri di titik awalan pada lompat jauh yaitu kaki posisi sejajar atau bisa juga salah satu kaki berada di depan, tergantung dari kebiasaan atlet itu sendiri. Cara pengambilan awalan dalam lompat jauh dimulai dari perlahan-lahan dan kemudian cepat (sprint). Kecepatan ini harus dipertahankan hingga sesaat sebelum melakukan tumpuan/tolakan.
- Setelah mencapai kecepatan maksimal, sekitar 3-4 langkah terakhir bertumpu (take-off) gerakan lari dilepas secara spontan tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada langkah terakhir ini, konsentrasi dan tenaga fokus untuk melakukan tumpuan di papan atau balok tumpu.

### **b. Tumpuan atau Tolakan**

Menumpu merupakan gerakan yang penting dalam lompat jauh untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Dalam teknik ini, atlet melakukan tolakan pada sebuah papan atau balok tumpuan menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong. Tumpuan juga harus kuat, cepat dan aktif. Keseimbangan badan juga harus dipertimbangkan agar tidak goyang. Gerakan ayunan lengan sangat membantu untuk menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan tubuh.

Ada beberapa unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh, antara lain :

- Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan kaki yang kuat.

- Bagian telapak kaki yang sangat cocok dan kuat untuk bertumpu biasanya terletak di bagian tumit terlebih dahulu dan diakhiri di bagian ujung kaki.
- Sesaat sebelum melakukan tumpuan, usahakan badan condong ke belakang.
- Sebaiknya bertumpulah tepat di papan tumpuan.
- Kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas ketika bertumpu.
- Ayunkan kaki dan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut ditekuk.

### **c. Melayang di Udara**

Gerakan melayang dalam lompat jauh dilakukan setelah meninggalkan balok tumpuan. Saat melakukan gerakan melayang, keseimbangan badan harus tetap terjaga. Ayunan kedua tangan bisa membantu atlet dalam menjaga keseimbangan tubuh.

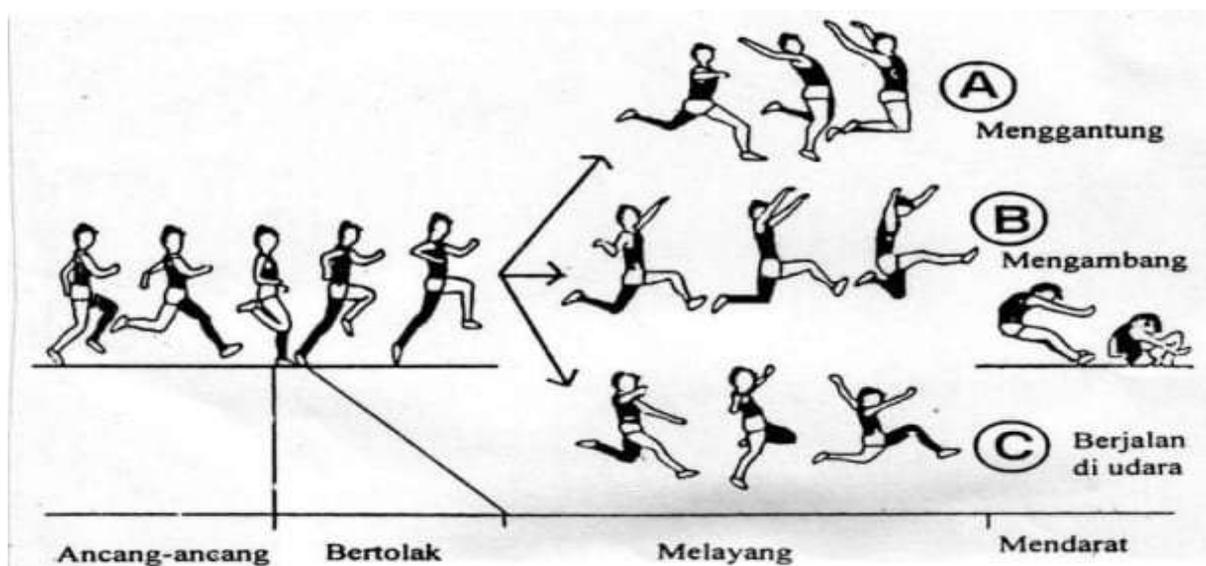
Ada 2 cara dalam melakukan teknik melayang yaitu :

- Dengan sikap jongkok. Dalam sikap ini, saat menumpu, kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya, lalu disusul dengan kaki tumpu. Kemudian sebelum melakukan pendaratan, kedua kaki dibawa ke depan.
- Dengan sikap menggantung. Dalam sikap ini, kaki ayun dibiarkan tergantung lurus pada waktu menumpu. Tubuh diusahakan tegak, disusul oleh kaki tumpu dengan lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan. Lalu, kedua lengan direntangkan ke atas.

### **b. Mendarat**

Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu : pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh dibelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan (Aip Syarifuddin, 1992 : 95).

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut : sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah lompatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir.



## 2. Macam-macam gaya lompat jauh

### 1. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodok)

Gaya jongkok merupakan jenis gaya lompat jauh yang paling tua dan paling mudah untuk dilakukan. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara, atlet hanya melakukan gerakan menekuk kedua kakinya, sehingga terlihat seperti sedang jongkok.

Saat melakukan gaya ini, tolakan yang dilakukan haruslah tepat dan kuat. Pada saat tubuh berada di udara, posisikan tubuh seperti orang yang sedang berjongkok, dengan posisi badan condong ke depan dan tangan dikibaskan ke belakang tubuh sambil mengatur pendaratan yang benar.

- **Awalan**

Berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dari jarak 40-45 m pada sebuah lintasan. Tidak diperkenankan untuk merubah kecepatan dan langkah saat akan menolak pada papan tumpuan.

- **Tolakan**

Merupakan upaya pelompat melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal. Saat kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan atas. Urutan tolakan kaki pada papan tumpuan, dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.

- **Di udara**

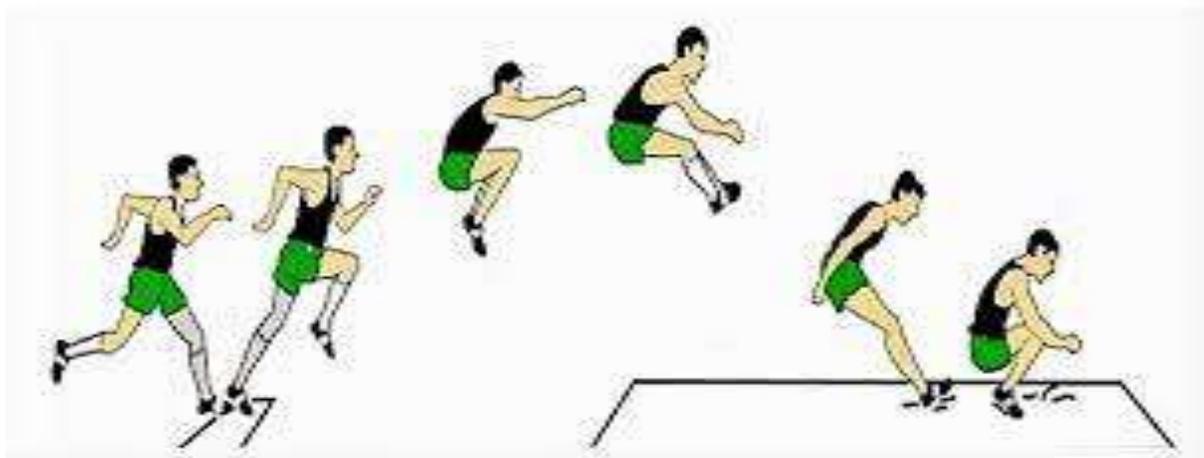
Kedua lutut tertekuk. Kedua lengan di samping, kepala Saat akan mendarat kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan di bawa ke depan

- **Mendarat**

Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan di bawa ke depan. Ke dua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.

Untuk Lebih jelasnya silahkan klik tautan berikut :

➔ [https://www.youtube.com/watch?v=IgByi9Jyr\\_0&t=189s](https://www.youtube.com/watch?v=IgByi9Jyr_0&t=189s)



## 2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan disaat melakukan lompat jauh dengan gaya ini, seperti :

1. Lakukan awalan dengan kecepatan maksimal dan lakukan tolakan yang sangat kuat pada papan tolakan.
2. Pada saat badan di udara, usahakan badan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Posisikan kedua lengan di atas kepala, seperti memegang tali saat berayun.
3. Pada saat mendarat, usahakan mendarat dengan sebaik-baiknya, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat merugikan atlet. Mendaratlah dengan posisi kedua kaki dan tangan ke depan.

### **Awalan**

Lari secepat-cepatnya. Tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

### **Tolakan**

Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan. Urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki. Gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan

### **Sikap di Udara**

Badan melenting ke belakang Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. Kedua kaki hampir rapat di belakang badan.

### **Mendarat**

Dari sikap di udara, kedua lengan luruskan ke depan. Kedua lutut dan badan dibawa ke depan Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengepet dan berat badan dibawa kedepan.

Untuk Lebih jelasnya silahkan klik tautan berikut :

➔ [https://www.youtube.com/watch?v=pF0K\\_f6An3o](https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o)



## 2. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air) Gaya berjalan di udara

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan disaat melakukan lompat jauh dengan gaya ini, seperti :

1. Lakukan awalan dengan cara lari cepat pada lintasan dengan jarak 40-45 meter. Kemudian lakukan tolakan pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat untuk mengubah kecepatan horizontal yang dihasilkan pada saat awalan menjadi kecepatan vertikal.
2. Pada saat badan melayang di udara, ayunkan kaki ayun atau kaki belakang sekuat-kuatnya ke atas. Selanjutnya lakukan gerakan melangkah di udara dengan melangkahkan kaki yang sebelumnya digunakan untuk menolak atau menumpu hingga membuat gerakan berjalan di udara.
3. Lakukan pendaratan yang aman dan tidak menyebabkan cedera. Caranya dengan meluruskan kedua kaki dan tangan bersama-sama ke depan, badan dicondongkan ke depan, dan pada saat tumit menyentuh pasir secara cepat kedua lutut ditekuk.

- **Awalan**

Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet). Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sampai sebelum bertolak. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang

- **Tolakan**

Ayunkan paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal dan pertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu bertolak. Bertolak ke depan atas.

- **Melayang/Berjalan di Udara**

Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas ke bawah dan belakang. Pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak ke depan dan ke atas.

- **Mendarat**

Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah. Tariklah kaki mendekati badan. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh pasir. Bila kaki telah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.

- Untuk Lebih jelasnya silahkan klik tautan berikut

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrro>



### **3. Peraturan Lompat Jauh**

Secara umum ada 2 peraturan lompat jauh yaitu peraturan tempatnya dan peraturan umum lompat jauh, Peraturan peraturan dalam olahraga lompat jauh yaitu :

#### **A. Peraturan Tempat**

1. Awalan : Lintasan awalan lompat jauh lebarnya 1,22 meter dan panjangnya 40 meter
2. Papan tolakan: Panjang papan tolakan 1,22 meter sama dengan lebar lintasan awal. Lebar 20 cm dan tebal 10 cm. Papan tolakan harus diletakkan pada papan plastisin untuk mencatat bekas kaki atlet bila ia salah dalam melakukan tolakan. Papan harus dicat putih dan di tanam sekurang kurangnya satu meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
3. Tempat pendaratan : Tempat pendaratan berupa bak pasir dengan ukuran sebagai berikut; Lebar minimal 2,75 meter. Jarak garis tolakan dengan ampai akhir tempat lompatan minimal 10 meter. Permukaan pasir ditempat pendaratan harus sama tinggi datar dengan permukaan papan tolakan.

#### **B. Peraturan Umum Lompat Jauh**

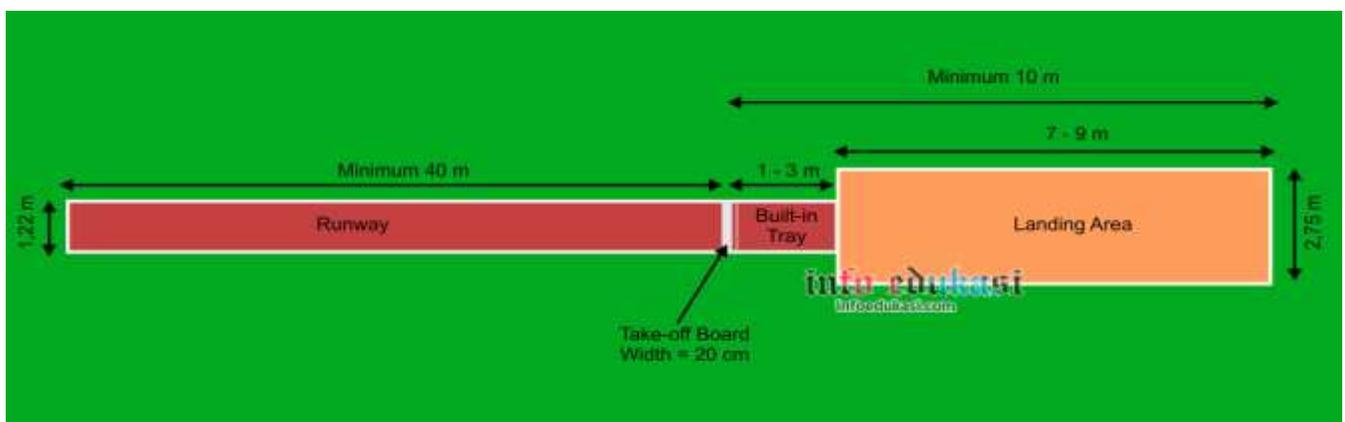
Adapun peraturan umum pada lompat jauh yaitu :

1. Bila peserta lompat jauh lebih dari 8 orang setiap peserta diperbolehkan melompat sebanyak 3 kali. Lompatan diambil yang terjauh. Jika peserta hanya 8 orang atau kurang, maka setiap peserta diperbolehkan melompat sebanyak 6 kali. Melompat dilakukan secara bergiliran.
2. Hasil lompatan diukur dari bekas anggota tubuh terdekat atau paling belakang yang menyentuh bak pasir.
3. Setiap peserta diberi waktu satu giliran selama 1 1/5 menit. Lompatan yang sama ditentukan dengan melihat hasil lompatan yang terbaik. Bila masih sama maka akan dilihat hasil dari lompatan yang ke-3. Demikian seterusnya.

#### 4. Lapangan lompat jauh

Panjang lintasan lari hingga papan lompatan atau papan tolak pada umumnya berukuran 40-45 meter dengan lebar lintasan mencapai 1,22 meter. Sementara itu, papan lompatan memiliki panjang 1,22 meter dan lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm.

Di antara papan lompatan dengan bak lompat terdapat jarak sepanjang 1 meter. Sedangkan bak lompat memiliki panjang 9 meter dengan lebar 2,95 meter. Untuk lebar tempat pendaratan, jaraknya paling sedikit 2,75 meter antara garis tolakan sampai akhir tempat tolakan. Tempat pendaratan diisikan dengan pasir dimana permukaan pasir harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.



Berikut ini adalah rincian ukuran lapangan lompat jauh dan gambarnya

- Panjang bak lompat 9 m
- Lebar bak lompat = 2,75 m
- Lebar lintasan awalan = 1,22 m
- Lebar papan tumpu = 20 m
- Panjang papan tumpu = 1,22 m
- Bak lompat diisi dengan pasir

#### 5. Tugas

Setelah kamu mempelajari berbagai gaya lompat jauh maka :

- a. Lakukan gaya lompat jongkok
- b. Lakukan Gaya Menggantung
- c. Lakukan Gaya berjalan diudara

Analisislah manfaat ketiga gaya lompat tersebut. Catatlah hasil analisismu, kemudian komunikasikan dengan teman dan gurumu.

#### 6. Forum Diskusi

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi yang telah disampaikan di atas, diskusikanlah dengan temanmu terkait kajian berikut, Gaya lompat jauh manakah yang efektif, efisien dan memperoleh hasil lompatan yang terjauh...?

## C. Penutup

### Rangkuman

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Perhatian yang khusus pada hal-hal teknis ternyata memberikan keuntungan bagi atlet saat perlombaan. Faktor yang mempengaruhi lompat jauh maksimal antara lain panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan lari saat mengambil awalan, tolakan atau *take off*, sikap badan di udara dan mendarat.

Selain itu, atlet juga harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh, serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

### Tes Formatif

1. Panjang lintasan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang...
  - a. 45 meter
  - b. 40 meter
  - c. 35 meter
  - d. 30 meter
  - e. 25 meter
2. Agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan kedepan, maka tumpuan/tolakan harus ...
  - a. Kuat
  - b. Kendor
  - c. Rileks
  - d. Lemas dan Kendor
  - e. Tegang
3. Untuk menghindari pendaratan dengan pantat, maka lengan harus..
  - a. Diputar ke depan
  - b. Diayunkan kedepan
  - c. Digerakan kedepan
  - d. Dilipat kebelakang badan
  - e. Dilipat disamping badan
4. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah...
  - a. berubah-ubah
  - b. Konsisten / tetap
  - c. Panjang
  - d. Tergantung pada panjang tungkai
  - e. pendek
5. Panjang bak lompat jauh adalah ....
  - a. 8 -9 meter
  - b. 9 – 10 meter
  - c. 11 – 15 meter
  - d. 15 – 16 meter
  - e. 17 meter
- 6.. Yang terpenting dan diutamakan pada saat melayang di udara adalah...
  - a. Tetap terpeliharanya keseimbangan
  - b. Pusatkan perhatian pada lompatan
  - c. Melayang dengan salah satu gaya lompat jauh dengan baik dan efektif
  - d. Mengatur keseimbangan tubuh
  - e. Pandangan mata yang focus

7. Untuk menghindari pendaratan dengan pantat, maka lengan harus..
- Diputar ke depan
  - Diayunkan ke depan
  - Digerakan ke depan
  - Dilipat ke belakang badan
  - Dilipat disamping badan
8. Ketepatan TUMPUAN lompat jauh dapat tercapai apabila ...
- langkah kaki yang berubah - ubah
  - langkah kaki yang panjang
  - langkah kaki yang pendek - pendek
  - tergantung panjang kaki dan tungkai
  - Langkah kaki yang konstan
9. Kaki yang digunakan untuk menumpu adalah ...
- kanan
  - kiri
  - kedua kaki
  - kaki yang terkuat
  - tungkai
10. Agar Tercapai hasil lompat yang jauh maka,
- lari dari sprint kemudian melambat
  - menolak dengan kaki kanan
  - menolak dengan kaki kiri
  - berlari sprint terus-menerus
  - berlari lambat kemudian sprint

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021  
Mahasiswa PPG

DR Sufyar Mudjiyanto. M.Pd  
NIP : 197503222008011005

Muhammad Aziz Zaky Maulana, S.Or  
NIP. 19820515 200604 1 010

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Sekolah : SMA Negeri 1 Kroya  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / Gasal  
Materi Pokok : **Atletik (Lompat Jauh)**  
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1 pertemuan)  
Metode Ajar : LURING (luar jaringan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan mengamati paparan Power Point dan Video melalui model **Problem Based Learning**, Siswa dapat :

- Menganalisis keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Merumuskan konsep keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Menyusun Resume keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar
- Memperaktikkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar

### B. Petunjuk Kerja/Prosedur Kerja

1. Berdoalah Terlebih Dahulu sebelum memulai kegiatan
2. Bacalah petunjuk dan perintah dengan seksama
3. Apabila ada hal yang belum dipahami, bertanyalah kepada guru
4. Setelah mengamati paparan, lakukanlah analisis dan Rumusan terkait lompat jauh gaya menggantung
5. Diskusikanlah secara kelompok hasil identifikasi terkait lompat jauh gaya menggantung
6. Simpulkan hasil diskusi kelompok
7. Buatlah resume secara individu terkait tehnik dasar lompat jauh gaya menggantung

### C. Instrumen Penilaian Keterampilan

Peserta didik melakukan gerakan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung sesuai dengan petunjuk. Setelah melakukan kegiatan, mintalah salah satu temanmu untuk membantu mengamati latihan ini dengan memberi tanda centang (√) dan saran perkembangan pada lembar pengamatan kegiatan.

Nama : .....					
Kelas : .....					
Perhatikan gambar yang ada pada kolom di bawah ini Dengan memperhatikan gambar tersebut, indentifikasi gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung mulai dari awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat					
Gambar	Indikator Penilaian Keterampilan	4	3	2	1
	Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan awalan lompat jauh dengan baik dan benar				

	Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan tumpuan pada papan tolakan/tumpuan dengan baik dan benar				
	Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan melayang di udara menggunakan gaya menggantung dengan baik dan benar				
	Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mendarat pada bak lompat dengan baik dan benar				
Catatan : .....					

### 1. Instrumen Penilaian Keterampilan

#### Penilaian Unjuk Kerja

Peserta didik mempraktikkan gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung.

No	Kriteria Indikator	Penilaian keterampilan gerak	SB	B	C	K	Jumlah Nilai	Nilai
		Kriteria nilai prosedural gerakan						
1	Awalan	Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya kearah tumpuan, tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan	4	3	2	1		
2	Tumpuan	Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan, urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki, gerak mengayun kaki belakang kedepan atas bersamaan dengan kedua lengan diayun kedepan atas.	4	3	2	1		
3	Melayang	Badan melenting kebelakang, kedua lengan lurus keatas disamping telinga, kedua kaki hampir rapat di belakang badan	4	3	2	1		
4	Mendarat	Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan kedepan, kedua lutut dan badan di bawa kedepan, saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu, saat kedua kaki menadarat kedua lutut mengeper dan berat badan di bawa kedepan.	4	3	2	1		

*Kriteria penilaian (skor)*

4 : Sangat Baik

3 : Baik

2 : Cukup

1 : Kurang

Jumlah skor maksimal = 16

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh peserta didik dibagi jumlah skor maksimal x 100

## Lembar Kerja Kelompok

NAMA KELOMPOK : .....

KELAS : .....

ANGGOTA : .....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

1. Analisis terkait Lompat jauh gaya menggantung

.....  
.....

Dikerjakan pada tanggal : .....

Dikumpulkan pada tanggal : .....

## Lembar Resume

NAMA SISWA : .....

KELAS : .....

1. Resume terkait Lompat jauh gaya menggantung

.....  
.....

Dikerjakan pada tanggal : .....

Dikumpulkan pada tanggal : .....

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021  
Mahasiswa PPG

DR Sufyar Mudjiyanto, M.Pd  
NIP : 197503222008011005

Muhammad Aziz Zaky Maulana, S.Or  
NIP. 19820515 200604 1 010

# MEDIA

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / Gasal
Materi Pokok	: <b>Atletik (Lompat Jauh)</b>
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1pertemuan)
Metode Ajar	: Luring (Luar Jaringan)

## A. Spesifikasi Media

- ✓ Perangkat Smart Phone
- ✓ PPT (Power Point) yang berisi paparan, Gambar dan video lompat jauh

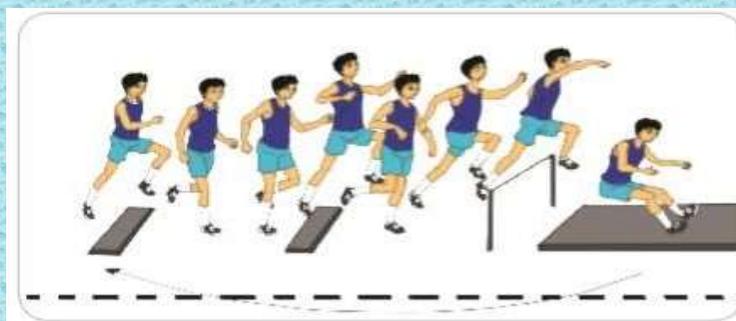
## LOMPAT JAUH

Muh Aziz Zaky Maulana, S.Or  
19820515 200604 1 010

## PEMANASAN

- Pemanasan dilakukan dengan metode bermain
- > **Permainan Lompat Tali**
  - Jalan 3 langkah di akhiri melompat ke depan tapi dengan Tolakan satu kaki serta Ayunan lengan
- > **Permainan menyundul bola dengan Dada**
  - lari kecil ke depan di akhiri melompat ke depan untuk menyundul bola dengan dada. Hal ini dimaksudkan untuk berlatih melentingkan Anggota tubuh bagian dada

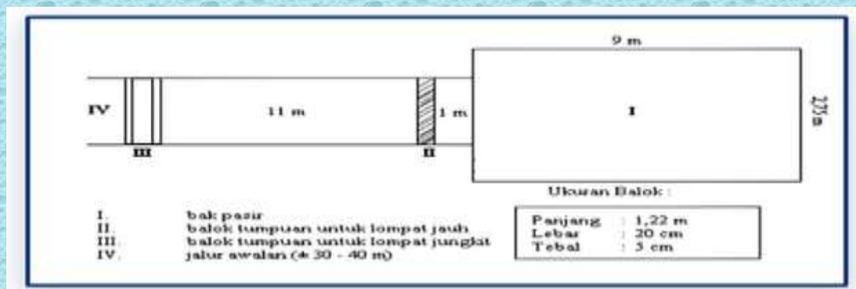
## Lompat Tali



## Menyundul dengan Dada



## Gambar Lapangan LOMPAT JAUH



## Teknik-Teknik Lompat Jauh

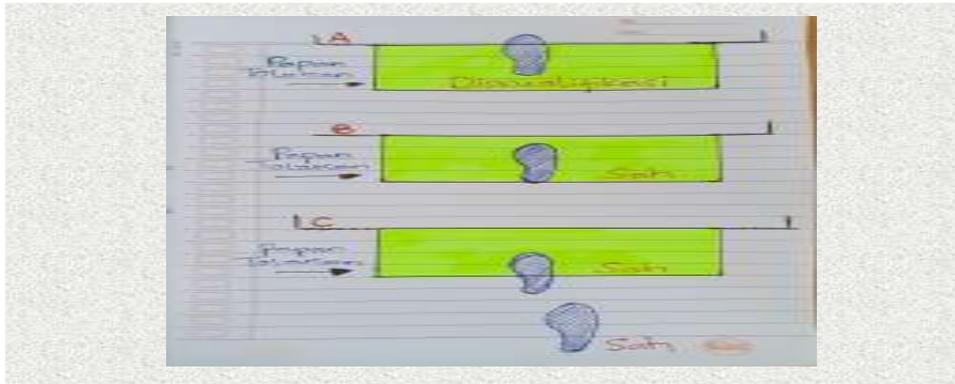
- Ada 4 Faktor penting Lompat jauh:
- 1. Awalan atau Ancang-ancang
- 2. Tumpuan atau Tolakan
- 3. Melayang di Udara
- 4. Mendarat di Bak Pasir

## Awalan Atau Ancang-ancang

- Adalah : Bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan.
- Panjang Lintasan anchang-ancang 45 Meter  
Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu bertumpu pada balok tumpuan.

## Tumpuan

- Tumpuan adalah menolakkan KAKI YANG TERKUAT pada balok tumpuan agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju.
- Kaki ayun digerakan secara aktif untuk membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan.
- Bertolak ke depan dan ke atas



## Melayang di Udara

- Ada 3 jenis Gaya Lompat Jauh
  1. Lompat Jauh Gaya Menggantung (the hang style)
  2. Lompat jauh Gaya Jongkok (Float sit down)
  3. Lompat jauh Gaya berjalan di udara (Walking in the air)

Yang penting pada saat melayang di udara adalah tetap terpeliharanya Keseimbangan badan, Mengusahakan melayang di udara selama mungkin dan menyiapkan pendaratan dengan kedua kaki yang lemas-lentuk.

## GAYA JONGKOK



## GAYA MENGGANTUNG



## GAYA BERJALAN DIUDARA



## Mendarat

- Mendarat harus sedemikian rupa sehingga kaki yang diacungkan ke depan tidak menyebabkan bahwa pelompat akan mendarat dengan pantatnya.
- Untuk menghindari pendaratan dengan pantat, Kepala di tundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir.
- Kaki tidak boleh tegang, melainkan Lemas-lentuk

## Mendarat



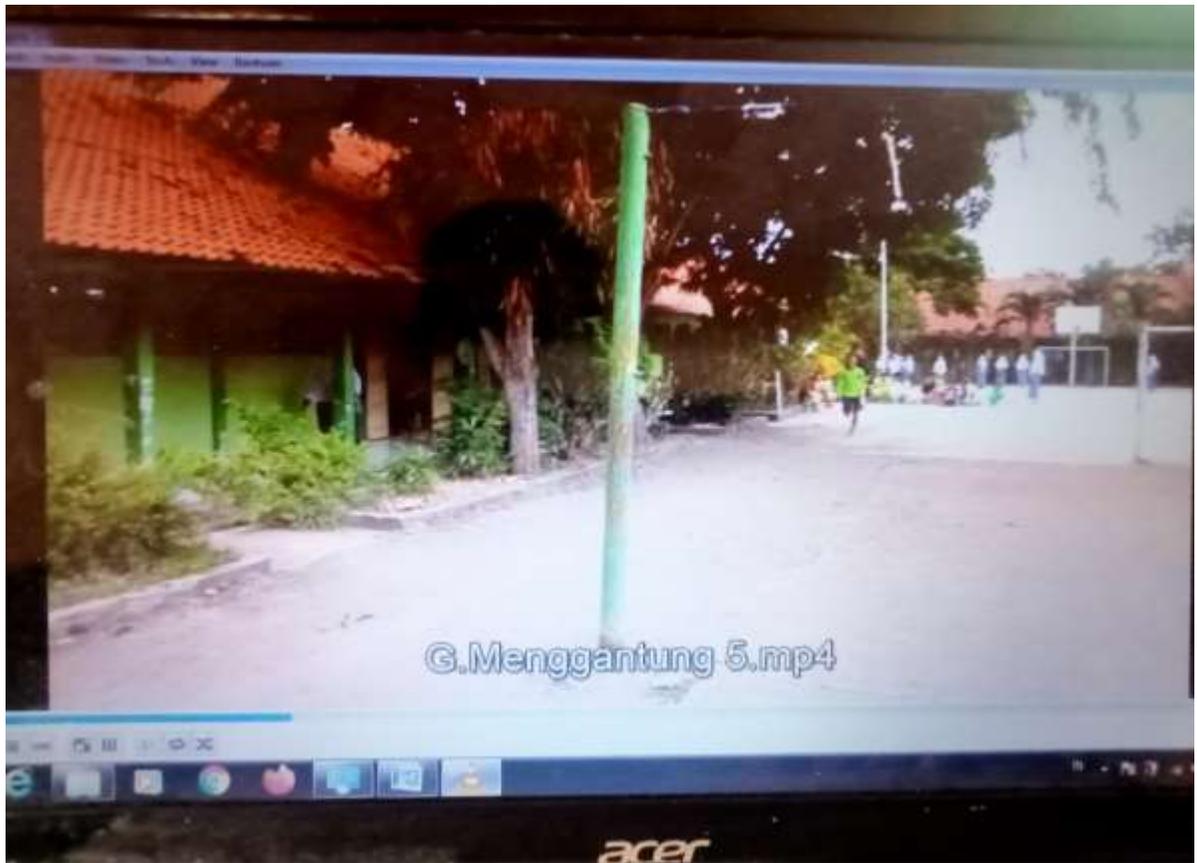


### **Hal-hal yang harus Dihindari dalam Lompat Jauh**

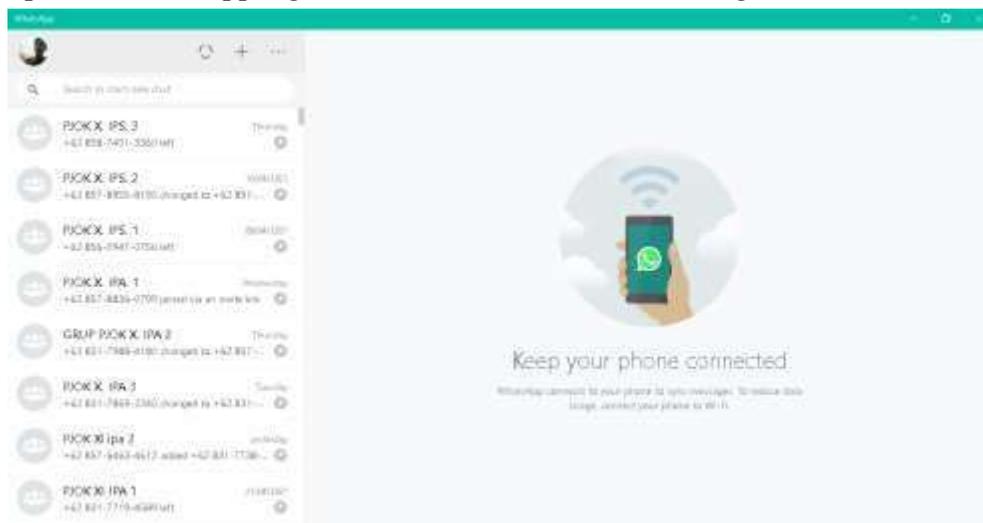
- a. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
- b. Bertolak dari tumit
- c. Badan miring jauh ke depan atau ke belakang
- d. Fase melayang yang tidak seimbang
- e. Gerak kaki yang prematur
- f. Tak cukup angkatan kaki pada pendaratan
- g. Mendarat dengan satu kaki

### **Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh**

- a. Pelihara kecepatan saat bertolak
- b. Menolak dengan kaki terkuat
- c. Gunakan gerakan kompensasi Lengan pada saat melompat dan melayang di udara
- d. Capailah jangkauan gerak yang baik
- e. Jangan mendarat dengan pantat
- f. Pada saat mendarat, Tundukan kepala, kedua lengan lurus ke depan dan ke dua kaki ditekuk.



- ✓ Aplikasi WhatsApp digunakan untuk memberi instruksi Tugas mandiri



## B. Sarana dan Prasarana

- Laptop
- Infokus
- Speaker
- Lembar Kerja peserta didik
- Peluit
- Kones
- Meteran
- Alat Tulis
- Bak Pasir Lompat jauh

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021  
Mahasiswa PPG

DR Sufyar Mudjiyanto, M.Pd  
NIP : 197503222008011005

Muhammad Aziz Zaky Maulana, S.Or  
NIP. 19820515 200604 1 010

# INSTRUMEN PENILAIAN EVALUASI

Sekolah : SMA Negeri 1 Kroya  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / Gasal  
 Materi Pokok : **Atletik (Lompat Jauh)**  
 Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1pertemuan)

## A. Penilaian

### 1. Instrumen Penilaian Sikap

Penilaian sikap selama siswa melakukan pembelajaran *Lompat Jauh* antara lain : observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai															Σ	NA		
		Kerja sama			Kejujuran			Percaya diri			Menghargai			disiplin						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP)=</b>																				
<b>15</b>																				

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

### 2. Instrumen penilaian Pengetahuan

#### a. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan selama siswa melakukan pembelajaran sepak bola antara lain : tes tertulis, lisan, dan penugasan.

Contoh penilaian pengetahuan pembelajaran Lompat jauh : tugas mengerjakan soal di rumah

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian dari lompat jauh!
2.	Jelaskan 3 macam gaya lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan awalan dalam olahraga lompat jauh!
4.	Jelaskan cara melakukan tolakan atau tumpuan dalam olahraga lompat jauh!

#### Penskoran :

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.																					
2.																					
3.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PENGETAHUAN) : 15</b>																					

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

### 3. Instrumen Penilaian Diskusi

Lembar Penilaian diskusi digunakan oleh guru untuk mengakses (mendapatkan informasi) tentang pengetahuan individu siswa saat mengikuti diskusi kelompok

Nama Siswa : .....

No	Aspek yang dinilai	Skor				Nilai
		1	2	3	4	
1	Menanggapi pendapat orang lain selama diskusi/persentasi					
2	Mengajukan pertanyaan selama diskusi/persentasi					
3	Menyampaikan ide/pendapat selama proses diskusi/persentasi					
4	Bekerjasama dalam kelompok					
5	Aktif selama diskusi berlangsung					
<b>Total</b>						

#### *Kriteria penilaian (skor)*

88-100 = Sangat Baik

84-90 = Baik

73-83 = Kurang Baik

< 83 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = skor prolehan dikali 25 Total Nilai yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

### 4. Tes Sumatif

NO	Soal	Bobot	Kunci Jawaban	Level Kognitif
1	Tujuan lompat jauh adalah ... a. Mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya b. Berlari secepat mungkin c. Melompat setinggi mungkin d. Melewati papan tolakan e. Mendarat sebaik mungkin	20	A	C3 (Menganalisis)
2	Tahapan lompat jauh adalah... a. Berlari – Melompat – Melayang - Mendarat b. Awalan – Berlari – Melompat - Mendarat c. Awalan – Tolakan – Melayang - Mendarat d. Berlari – Tolakan – Melayang - Mendarat e. Awalan – Tolakan – Melompat - Mendarat	20	C	C3 (Menganalisis)
3	Tahap awalan yang paling tepat adalah ... a. Berlari sprint, kemudian laju lari di kurangi saat akan melakukan tolakan. b. Berlari pelan dilanjutkan menambah kecepatan dan mempertahankan kecepatan maksimal saat akan melakukan tolakan c. Berlari santai kemudian melakukan tolakan d. Berlari santai kemudian berjalan saat akan melakukan tolakan	20	B	C3 (Menganalisis)

	e. Melakukan awalan dengan gerakan berjalan			
4	Perbedaan gaya lompat jauh, dapat dilihat pada tahap... a. Mendarat b. Berlari c. Tolakan d. Awalan e. Melayang	20	E	C3 (Menganalisis)
5	Dibawah ini manakah ketentuan tahap tolakan lompat jauh yang paling tepat... a. Menggunakan kaki kiri b. Menggunakan kaki kanan c. Menggunakan kedua kaki d. Menggunakan kaki terkuat e. Menggunakan kaki terlemah	20	D	C3 (Menganalisis)

### Pengolahan Skor

$NILAI = (\text{Jumlah Skor} : 100) \times 100$

>91 Sangat Baik

84-90 Baik

73-83 Cukup

<73 Kurang

## 5. Instrumen Penilaian Keterampilan

### - Penilaian Unjuk Kerja

NO	Nama	Penilaian Keterampilan Gerak lompat Jauh				Jumlah Skor	Nilai
		Jumlah Skor Nilai Prosedural Gerakkan					
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1	.....						

### Kriteria penilaian (skor)

88-100 = Sangat Baik

84-90 = Baik

73-83 = Kurang Baik

< 83 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

**6. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

**a. Remedial**

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal tambahan misalnya sebagai berikut :

- Jelaskan tahap tahap pelaksanaan lompat Jauh gaya menggantung, .?

**CONTOH PROGRAM REMIDI**

Sekolah : .....  
Kelas/Semester : .....  
Mata Pelajaran : .....  
Ulangan Harian Ke : .....  
Tanggal Ulangan Harian : .....  
Bentuk Ulangan Harian : .....

Materi Ulangan Harian : .....  
(KD / Indikator) : .....  
KKM : .....

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

**b. Pengayaan**

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan menugaskan siswa membuat uraian bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021  
Mahasiswa PPG

DR Sufyar Mudjiyanto, M.Pd  
NIP : 197503222008011005

Muhammad Aziz Zaky Maulana, S.Or  
NIP. 19820515 200604 1 010