

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
DARING**

SATUAN PENDIDIKAN : SDN 1 SOMOPURO
KELAS/ SEMESTER : 5/ I
PEMBELAJARAN : LOMPAT JAUH
TOPIK PEMBELAJARAN : Penguasaan pengetahuan dan praktik jalan cepat, lari, lompat dan lempar sebagai dasar atletik dengan menggunakan aktivitas yang menyenangkan anak-anak
ALOKASI WAKTU : 1 X 35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan tempat bermain, karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi dasar dan indikator

No.	Kompetensi Dasar	Indikator
3.3	Menerapkan prosedur koordinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1. Menjelaskan kosep variasi pola teknik dasar jalan,lari,lompat,dan lempar melalui olahraga lompat jauh.
4.3	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui olahraga lompat jauh.

C. Materi Pembelajaran

Teknik Dasar Lompat Jauh gaya Jongkok

D. Pendekatan dan Metode

Peendekatan : Scientific
Strategi : Cooperative Learning
Teknik : Example non example
Metode : Permainan, tanya jawab dan diskusi

E. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menyebutkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
2. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan tepat.
3. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan tepat.
4. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik tolakan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan tepat.
5. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik gerakan saat melayang/ gaya dalam lompat jauh gaya jongkok dengan tepat.
6. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok dengan tepat.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan salam dan mengajak berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.3. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa siswa.4. Guru menginformasikan materi dan topik pembelajaran yang akan disampaikan.5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	5 Menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. 2. Guru menunjuk satu atau dua orang siswa untuk menyebutkan faktor pendukung lompat jauh gaya jongkok <p>D. Menjelaskan materi pembelajaran</p> <p>Faktor pendukung lompat jauh meliputi: awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang dan pendaratan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Awalan Teknik awalan dilakukan dengan lari dimana frekuensi dan panjang langkah harus konstan atau ajeg, agar kaki tumpu dapat tepat menumpu pada tumpuan, tanpa mengurangi dan merubah langkah. 2. Tumpuan Pada saat akan melakukan tumpuan badan agak condong ke belakang, hal ini bertujuan untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik. Salah satu kaki yang kuat atau kaki yang biasa digunakan untuk menolak digunakan menumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya. Pada waktu mau menumpu tumit bertumpu lebih dahulu, diteruskan dengan seluruh telapak kaki. Saat bertumpu ke dua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Paha kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk. 	<p>27 Menit</p>
----------------------	---	-----------------

Tujuan dari pelompat jauh melakukan tumpuan adalah untuk merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan dengan cara melakukan lompatan tegak lurus sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horinsontal dalam tempo dan kecepatan yang maksimal.

3. Lompatan

Gerakan lompatan dimulai dengan mengayunkan tungkai ayun setinggi pinggul dalam posisi ditekuk ke bawah. Gerakan melompat ini dilakukan bersamaan dengan bantuan ayunan kedua tangan ke atas, sehingga seluruh badan akan terangkat ke atas.

4. Saat Badan melayang/ gaya

Sikap badan pada saat melayang adalah suatu bentuk atau sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat itu keseimbangan badan harus dijaga jangan sampai goyah atau terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jangkauan lompatan. Usaha inilah yang dinamakan dengan gaya.

Setelah menumpu, kaki ayun diayunkan jauh ke muka dengan lutut ditekuk membentuk sudut kurang lebih 90° . Gerakan ini harus dipertahankan selama mungkin. Dan gerakan lengan diusahakan lebih mantap dengan tujuan untuk mendukung badan melayang di udara. Pada saat mencapai titik ketinggian sikap badan dan kaki seperti jongkok. Selanjutnya setelah bergerak turun, ke dua kaki diluruskan ke depan, kedua lengan juga dijulurkan ke depan, badan condong ke depan. Perhatian tertuju pada pendaratan.

5. Pendaratan

Teknik pendaratan dalam lompat jauh ditandai dengan sikap yang khas, yaitu menyentuh bak pasir dengan kedua telapak kaki. Posisi mendarat yang benar dan baik

	<p>merupakan suatu lanjutan dari pola melayang, sehingga pada posisinya yang horizontal dari tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai dilempar lurus ke depan. Tangan yang terletak di belakang tubuh sebelum mendarat harus diayunkan ke muka. Hal ini bertujuan untuk memberi bantuan dorongan badan ke depan agar waktu akan mendarat badan tidak jatuh ke belakang. Begitu kedua kaki akan menyentuh bak pasir, kedua tangan dan kepala di bawa maju ke depan, bersamaan dengan itu pelompat memeras lutut dan menggeserkan pinggangnya ke depan. Dalam melakukan teknik pendaratan harus dilakukan dengan penuh kesadaran, agar gerakan yang tidak diperlukan dapat dihindarkan. Mendarat yang baik serta lebih efisien bila sikap badannya hampir duduk.</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan pada hari ini secara lesan kepada teman-temannya. 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman-temannya 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa melakukan refleksi pembelajaran dan pelajaran yang didapat setelah mendengarkan uraian tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. 2. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. 3. Guru menutup pembelajaran dengan do'a yang dipimpin salah satu siswa dan salam. 	3 Menit

F. Sumber dan Media Pembelajaran

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
2. Buku BSE Penjas Orkes. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. 2010.
3. Internet

4. Software Pengajaran Kelas 5 SD/MI dari JGC
5. Video/ slide/ gambar teknik dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

G. Penilaian/ Post Test

1. Sebutkan gaya dalam lompat jauh!!
2. Faktor-faktor apa saja yang mendukung keberhasilan dalam lompat jauh gaya jongkok?
3. Sebutkan ukuran bak lompat jauh!
4. Sebutkan ukuran balok tolakan dalam lompat jauh!
5. Berapa sudut tolakan yang ideal dalam menghasilkan jauhnya lompatan?

Kunci Jawaban

1. a. Gaya Jongkok, gaya bergantung dan gaya berjalan di udara
2. Awalan, Tumpuan, tolakan, gaya dan pendaratan
3. Panjang 9 meter x lebar 2,95 meter
4. Panjang 1,22 meter x lebar 0,2 meter
5. $40^0 - 45^0$

Somopuro, - -2021

Mengetahui

Kepala SDN 1 Somopuro

Guru Penjas Orkes

SUGIYANA, S.Pd.M.Or.
NIP. 196606211988061002

SUGIYANA, S.Pd.M.Or.
NIP. 196606211988061002