

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

**KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR
(JALAN, LARI DAN LOMPAT)**



Oleh : Rohna Gantina, S.Si.

**SD ISLAM AL AZHAR 30 BANDUNG
2021**

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|---|---|
| Sekolah : SD Islam Al Azhar 30 Mata Pelajaran : PJOK | Kelas/Semester : III (Tiga) / I Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan) |
| Materi Pokok : Gerak kombinasi gerak dasar Lokomotor (jalan, lari dan lompat) | |

A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;

| Kompetensi Inti | |
|--|---|
| KI-1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya KI-2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga | |
| Pengetahuan (KI-3) | Keterampilan (KI-4) |
| 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 dan di sekolah. | Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berahlak mulia. |

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) |
|--|---|
| 1.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya | 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah belajar |
| 2.1 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga | 2.1.1 tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari 2.1.2 disiplin dalam belajar |
| 3.1 Memahami gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional | 3.1.1 Menjelaskan variasi gerakan (jalan, lari dan lompat). 3.1.2 Mengidentifikasi variasi gerakan (jalan, lari dan lompat) 3.1.3 Membedakan antara jalan dan lari 3.1.4 Membuat bentuk latihan jalan lari dan lompat |
| 4.1 Mempraktikkan gerakan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. | 4.1.1 Melakukan gerakan (jalan, lari dan lompat). 4.1.2 Melakukan variasi rangkaian gerak (jalan, lari dan lompat) 4.1.3 Mengkombinasikan gerak lari dan lompat melewati rintangan 4.1.4 Menyajikan bentuk latihan jalan lari dan lompat |

1, Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan Mampu:

- 3.1.1 Melalui ceramah dari guru, siswa dapat menjelaskan variasi gerakan (jalan, lari dan lompat) dengan tepat
- 3.1.2 Melalui tayangan video dari guru, siswa dapat mengidentifikasi langkah-langkah variasi gerak (jalan, lari dan lompat) dengan tepat
- 3.1.3 Melalui Tanya jawab, siswa dapat membedakan antara jalan dan lari
- 3.1.4 Melalui diskusi kelompok, siswa dapat membuat bentuk latihan jalan lari dan lompat

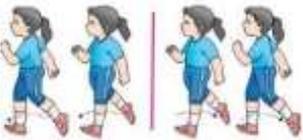
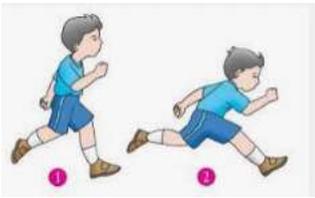
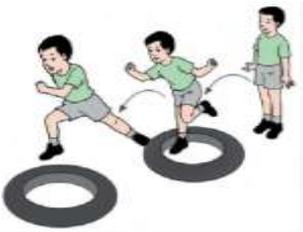
- 4.1.1 Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerakan jalan melewati rintangan cones sebanyak 2 putaran.
- 4.1.2 Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerakan lari melewati rintangan cones sebanyak 2 putaran.
- 4.1.3 Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerakan lompat melewati rintangan cones sebanyak 2 putaran.
- 4.1.4 Melalui permainan petualangan siswa melakukan variasi rangkaian gerak (jalan, lari dan lompat)
- 4.1.5 Melalui permainan petualangan siswa mengkombinasikan gerak jalan, lari dan lompat melewati rintangan
- 4.1.6 Melalui elaborasi siswa menyajikan bentuk latihan jalan lari dan lompat

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|-----------------------|---|--------------------------------------|
| Model Pembelajaran | : | <ul style="list-style-type: none">• Problem Based Learning• Saintific | | | |
| Metode | | <ul style="list-style-type: none">• Ceramah• Tanya jawab• Diskusi | | | |
| Alat dan Media Pembelajaran | : | <ul style="list-style-type: none">• Laptop• HP• Gawai, Internet• Video• Power point• Zoom meeting• Google form• Panduan pembelajaran siswa | Sumber belajar | : | Internet, sumber yang relevan |
| | : | <ul style="list-style-type: none">• Cone/botol bekas/tempat tisu/mainan/tali | | | Benda yang ada di rumah |

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi | | Formasi | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|--|--|---------|-----------------|
| | Kegiatan Guru | Kegiatan Peserta Didik | | |
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membukaan dengan salam dan berdo'a (meminta salahsatu peserta didik untuk memimpin do'a) di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom meet</i> dengan link yang nanti dibagikan di Whatsapp Group. 2. Guru mengecek kehadiran peserta didik melalui <i>Google meet</i>, memastikan siswa siap untuk mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol covid 19 3. Guru mengaitkan materi sebelumnya dengan bertanya pada peserta didik mengenai gerak "Jalan, lari dan lompat" 4. Guru menjelaskan tujuan dan langkah-langkah pembelajaran mengenai gerak jalan, lari dan lompat. 5. Guru memberikan contoh melakukan gerakan pemanasan. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjawab salam dan berdo'a (dipimpin oleh satu peserta didik) di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom Meet</i> dengan link yang didapat dari Whatsapp Group. 2. Peserta didik menjawab kehadiran dan menyimak tentang Sikap disiplin Mematuhi protokol covid 19. 3. Peserta didik menyimak penjelasan dan menjawab pertanyaan dari guru tentang pengalaman tentang jalan, lari dan lompat. 4. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang tujuan dan langkah-langkah pembelajaran. 5. Peserta didik mengikuti pemanasan. | | 15 menit |

| Kegiatan Inti | Materi : Gerak kombinasi gerak dasar Lokomotor (jalan, lari dan lompat) | | | 40 menit |
|---|---|---|--|----------|
| <p>Fase 1 Orientasi peserta didik kepada masalah</p> | <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus (contoh: sebutkan Macam-macam gerakan dasar lokomotori) Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari power point & video maupun internet http://materipendidikanjasmani.blogspot.com/2016/06/materi-pjok-atau-penjas-jalan-lari-dan.html Guru menyajikan video Jalan, Lari dan Lompat https://www.youtube.com/watch?v=fqQPGl8zr0Q <p>Menanya Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang gerak jalan, lari dan lompat.</p> | <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menjawab pertanyaan dengan bimbingan dari guru. Peserta didik menyimak materi Pengantar yang disajikan guru tentang gerak lokomotor (Jalan, lari dan lompat) melalui media slide powerpoint dan video. | | |
| <p>Fase 2 Mengorganisasi peserta didik</p> | <p>Mengumpulkan Informasi Guru meminta Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) melalui media video.</p> | <p>Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) melalui media video.</p> | | |
| <p>Fase 3 Membimbing Penyelidikan individu dan kelompok</p> | <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meminta Peserta didik untuk menganalisis tahapan-tahapan melakukan gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya sesuatu | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menjelaskan tahapan-tahapan melakukan gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) Peserta didik menanya jika mendapati sesuatu yang masih belum dipahami. | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | yang masih belum dipahami. | | | |
| Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya | <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan contoh dan Peserta didik diminta untuk mempraktikkan mengikuti gerakan dasar lokomotor jalan, lari dan lompat | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mempraktikan gerakan gerak dasar lokomotor jalan, lari dan lompat dengan arahan dari guru <p>Jalan :</p>  <p>Lari :</p>  <p>Lompat :</p>  | | |
| Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi Proses pemecahan masalah | <ul style="list-style-type: none"> Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik. | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menganalisis gerakan lokomotor (jalan, lari dan lompat) | | |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|--|-----------------|
| Kegiatan Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memimpin gerakan pendinginan. 2. Guru mencoba bertanya jawab dengan peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Guru menjelaskan manfaat gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) bila sering dilakukan di rumah, yaitu dapat meningkatkan kebugaran dan melatih kebiasaan jalan yang benar. 4. Guru memberikan pujian kepada peserta didik yang melakukan gerakan jalan, lari dan lompat dengan percaya diri. 5. Menyampaikan informasi pembelajaran selanjutnya. 6. Guru menyuruh salah satu peserta didik memimpin berdoa untuk menutup pembelajaran dan mengucapkan salam. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan arahan dari guru. 2. Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru dalam kegiatan refleksi. 3. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang manfaat gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) bila sering dilakukan di rumah, dapat meningkatkan kebugaran dan melatih kebiasaan jalan yang benar 4. Peserta didik merasa lebih percaya diri. 5. Peserta didik menyimak informasi materi pembelajaran berikutnya. 6. Peserta didik mengikuti berdoa dan menjawab salam dari guru. | | 15 menit |
|-------------------------|---|--|--|-----------------|

3, Penilaian (Asesmen)

1. Penilaian Pengetahuan: Tanya jawab & Uraian gerakan jalan, lari dan lompat
2. Penilaian Keterampilan: Unjuk kerja selama pembelajaran berlangsung
3. Penilaian sikap : ketika proses pembelajaran disiplin dan tanggung jawab dalam melakukan aktifitas

INSTRUMEN PENILAIAN

Materi : Gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat).

Kelas : III (Tiga)

Kompetensi Dasar :

- 1.1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- 2.1. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga
- 3.1. Memahami gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
- 4.1. Mempraktikkan gerakan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

IPK :

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah belajar
- 2.1.1 tanggung jawab dalam kehidupan sehari hari
- 2.1.2 disiplin dalam belajar
- 3.1.2 Menjelaskan variasi gerakan (jalan, lari dan lompat).
- 3.1.5 Mengidentifikasi variasi gerakan (jalan, lari dan lompat)
- 3.1.6 Membedakan antara jalan dan lari

- 4.1.1 Membuat bentuk latihan jalan lari dan lompat
- 4.1.2 Melakukan gerakan (jalan, lari dan lompat).
- 4.1.3 Melakukan variasi rangkaian gerak (jalan, lari dan lompat)
- 4.1.4 Mengkombinasikan gerak lari dan lompat melewati rintangan
- 4.1.5 Menyajikan bentuk latihan jalan lari dan lompat



A. PENILAIAN AFEKTIF

1) Observasi

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran, berilah tanda ceklis (v) pada kolom skor.

Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal pengamatan :
 Materi pokok :

| No | Sikap yang dinilai | Skor | | | |
|---|---|--------|--------|--------|-------|
| | | selalu | jarang | kurang | Tidak |
| | | 25 | 20 | 15 | 0 |
| 1 | Berdoa sebelum dan sesudah belajar (religious) | | | | |
| 2 | Merapikan kembali alat alat belajar / olahraga (tanggung jawab) | | | | |
| 3 | Melakukan gerakan dengan sungguh sungguh (disiplin) | | | | |
| 4 | Mengikuti pembelajaran dengan sungguh sungguh (disiplin) | | | | |
| Jumlah skor | | | | | |
| Perolehan nilai (jumlah keseluruhan 100) | | | | | |

Deskripsi Nilai

- 90-100 = Sangat Baik (SB)
- 76-89 = Baik (B)
- 61-75 = Kurang (C)
- ≤60 = Buruk

B. PENILAIAN KOGNITIF

1. Instrumen Penilaian

Jawablah soal-soal di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar lokomotor
2. Apa saja contoh gerak dasar lokomotor
3. Uraikan gerakan jalan yang benar
4. Uraikan perbedaan jalan dan lari
5. Membuat bentuk latihan jalan, lari atau lompat yang kalian pahami.

2. Kunci Jawaban

Kebijaksanaan guru sesuai kondisi kelas masing—masing.

1. Gerakan berpindah tempat
2. Jalan, lari, lompat, berguling, bergeser, memanjat, merangkak...
3. Posisi siap, badan tegak/tidak membungkuk pandangan ke depan, langkahkan kaki kanan dengan mengayun tangan kiri atau sebaliknya dan seterusnya
4. Pada dasarnya jalan dan lari itu sama yaitu melangkahkan kaki, perbedaannya kalo jalan salah satu kaki pasti selalu menyentuh lantai sedangkan lari ada kala kedua kaki melayang di udara.
5. - Jalan mundur, jalan menyamping, jalan zig zag melewati rintangan
 - Lari mundur, lari menyamping, lari zig zag melewati rintangan
 - Lompat menyamping, lompat zig zag melewati rintangan

3. Pedoman Penilaian

- a. Setiap soal skor 2
- b. Jumlah soal 5 x skor 2 = 10
- c. $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$
- d. Contoh :
 Rohna hanya bisa menjawab 4 soal x 2 = 8.
 Nilai akhir = $\frac{8 \times 100}{10} = 80$

❖ Instrument Penilaian Keterampilan Konkret

| IPK | Kategori | | | |
|---|---|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Memperaktikan gerak lokomotor jalan, lari dan lompat. | Tidak dapat melakukan teknik gerakan jalan, lari dan lompat yang benar seperti yang telah di contohkan oleh guru. | Terdapat kesalahan lebih dari 1 dalam melakukan gerakan jalan, lari dan lompat yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru.. | Terdapat 1 kesalahan dalam melakukan gerakan jalan, lari dan lompat yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru. | Dapat melakukan teknik gerakan jalan, lari dan lompat sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru. |

Format Penilaian Keterampilan

| No | Materi | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--------------------------|---|---|---|---|
| 1 | Gerak berjalan | | | | √ |
| 2 | Geraak berlari | | | √ | |
| 3 | Gerak melompat satu kaki | | | | √ |
| 4 | Gerak melompat dua kaki | | | √ | |

Nilai perolehan KD Keterampilan : rerata dari nilai IPK

$$(14/16) * 100 = 87,5$$

| Peringkat | Nilai |
|---------------|-----------|
| Amat Baik (A) | 90<AB≤100 |
| Baik (B) | 80<B≤89 |
| Cukup (C) | 70<C≤79 |
| Kurang (D) | ≤70 |

1. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap lima siswa.

| No | Siswa | Target | Aspek | Materi | Indikator | KBM/ KKM | Bentuk Remedial | Nilai | | Keterangan |
|-----------------------------|-------|----------|-------|--------|-----------|-------------|--------------------|-------|----------|------------|
| | | KI KD | | | | | | Awal | Remedial | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| dst. | | | | | | | | | | |
| Keterangan Orang Tua Siswa: | | | | | | | | | | |

2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap empat siswa.

| No | Siswa | Target | Aspek | Materi | Indikator | KBM/ KKM | Bentuk Remedial | Nilai | | Keterangan |
|-----------------------------|-------|----------|-------|--------|-----------|-------------|--------------------|-------|----------|------------|
| | | KI KD | | | | | | Awal | Remedial | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| dst. | | | | | | | | | | |
| Keterangan Orang Tua Siswa: | | | | | | | | | | |

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Bandung, Juli 2021

Guru PJOK

A Mamduh Munawar, S.Ag

Rohna Gantina, S.Si.

MEDIA PEMBELAJARAN

PJOK Kelas 3

SD Islam Al Azhar 30



Gerak Dasar Lokomotor
(Jalan, Lari dan Lompat)

Gerak Locomotor

merupakan gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya

JALAN



Definisi Jalan

Jalan adalah melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Gerak tubuh yang kita lakukan dalam berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerak tangan, dan anggota badan lainnya juga di perlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak utama.

Jalan dapat dilakukan dengan 3 cara

berjalan ke depan : Gerakannya, mula-mula langkahkan kaki kirikan ke depan dengan lutut agak dibengkokkan. Tangan kanan diayunkan ke belakang ke depandengan siku agak dibengkokkan. Gerakan tangan merupakan kebalikan dari gerakan tangan kanan. Pada waktu berjalan, posisi badan tegak, dada dibuka, perut agak ditarik ke belakang, kepala tegak, pandangan mengarah ke depan.

berjalan ke samping : Gerakannya, mula-mula ambil sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Dengan cepat, langkahkan kaki kanan ke samping kiri hingga merapat. Langkahkan kembali kaki kiri, ke samping kiri disusul kaki kanan, begitu seterusnya. Jika ingin berjalan ke arah samping kanan, lakukan gerakan sebaliknya. Pandangan diarahkan ke depan.

langkah jalan mengarah pada lomba jalan cepat : Gerakannya seperti jalan ke depan biasa, tetapi tiap langkahnya dilakukan dengan cepat.



LARI

Pengertian dari Lari
Perbedaan gerakan jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian. Jadi pengertian lari juga sama dengan jalan, gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Namun antara jalan dan lari ada perbedaan yang signifikan terutama kontak dengan tanah. Mari kita bahas kembali Pengertian Perbedaan Jalan dan Lari berikut.



PERBEDAAN JALAN DAN LARI



Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa meskipun jalan dan lari mempunyai pengertian yang sama tetapi kita dapat mengidentifikasi perbedaan jalan dan lari sebagai berikut:

Jalan, pada gerakan jalan, langkah-langkah kaki yang dilakukan selalu ada salah satu kaki yang berhubungan atau kontak dengan tanah.

Lari, pada gerakan lari, langkah-langkah kaki yang dilakukan ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah. Artinya pada lari pada saat tertentu kedua kaki melayang di udara.



LOMPAT



Pengertian Lompat

Pengertian melompat adalah melompat adalah gerakan yang diawali dengan menggunakan 1 kaki tumpuan untuk berpindah tempat atau bisa juga Melompat adalah bergerak vertikal dengan sebuah tolakan yang bertumpu pada kaki.

ahian dasar Lompat

Lompat tanpa awalan : Melompat tanpa awalan

Tolakan dengan dua kaki, Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan. Selanjutnya lutut ditekuk, kedua tangan ke belakang, badan agak condong ke depan. Setelah melakukan tolakan, kedua kaki ke depan, kedua tangan diayunkan dari belakang ke depan. Mendarat dengan lutut agak ditekuk, kedua tangan ke depan. Pandangan ke arah depan.

Tolakan dengan satu kaki : Sikap awal berdiri dengan kaki kiri depan lurus, kaki kanan di belakang agak ditekuk, kedua tangan ke belakang. Selanjutnya, kaki kanan diayunkan ke depan, kaki kiri ditolakkan ke depan menyusul kaki kanan, kedua tangan diayunkan ke depan. Ketika melayang di udara, kedua kaki dirapatkan. Mendarat dengan kedua ujung kaki, lutut ditekuk, kedua tangan ke arah depan.



2. Melompat dengan awalan Melompat dengan awalan mengacu pada lompat jauh. Cara melakukannya sama seperti pada melompat tanpa awalan. Akan tetapi, sebelum melakukan tolakan didahului lari beberapa langkah dengan jarak tertentu, kemudian lari secepatnya. Tepat pada papan tumpu, lakukan tolakan dengan dua kaki atau satu kaki





Video



Power point



Laptop



Hand phone



Internet

