

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 1 JOBOKUTO
 Kelas / Semester : 6 / I (Ganjil)
 Materi : Atletik/ Lompat Jauh
 Pertemuan Ke- : 1
 Alokasi Waktu : 4 JP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dalam permainan **lompat jauh** dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dalam permainan **lompat jauh** dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius & Integritas</i>). 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3. Guru membagikan modul kegiatan literasi (<i>Literasi</i>). 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan "Tepuk Sajora" untuk penyemangat. 	15 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati video yang diberikan guru (<i>Mandiri, Diferensiasi Konten</i>) 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. (<i>Communication</i>). 3. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang tahapan gerakan variasi dan kombinasi jalan, lari dan lompat dalam permainan lompat jauh (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>). 4. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju untuk melakukan pemanasan dengan permainan "Kodok Mlencok" dan memperagakan gerakan yang telah diamati. 5. Siswa melakukan pengamatan dari gambar yang diberikan oleh guru dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. 6. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas 5 orang, kemudian mempraktikkan gerakan. (<i>Creativity, Collaboration</i>). 	110 menit

	<p>7. Bagi siswa yang belum memahami, guru memberikan bimbingan secara individu dengan bahasa yang mudah dimengerti (<i>Diferensiasi Proses</i>).</p> <p>8. Siswa menyampaikan proses kegiatan serta manfaatnya secara lisan di depan guru dan teman-temannya. (<i>Mandiri, Communication</i>).</p> <p>9. Guru membagikan Formulir Tes Praktek agar siswa dapat menilai kemampuan anggota kelompok serta dapat saling mengoreksi gerakan.</p> <p>10. Guru membagikan Formulir Tugas Tulis dikerjakan sesuai instruksi penugasan pada formulir tersebut. (<i>Diferensiasi Produk</i>).</p>	
Kegiatan Penutup	<p>1. Siswa melakukan pendinginan, kemudian duduk rileks dan memejamkan mata selama satu menit untuk menenangkan pikiran dan mengembalikan kondisi tubuh. (<i>KSE</i>).</p> <p>2. Guru dan siswa melakukan pendinginan dilanjutkan dengan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.</p> <p>3. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa. (<i>Religius</i>).</p>	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Sikap : Observasi terhadap sikap komitmen dan kedisiplinan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, serta menyelesaikan dan mengumpulkan tugas.
2. Pengetahuan : Menunjukkan pemahaman peserta didik tentang gerakan variasi dan kombinasi jalan, lari dan lompat dalam permainan **lompat jauh**
3. Keterampilan : Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan teknik dasar gerakan variasi dan kombinasi jalan, lari dan lompat dalam permainan **lompat jauh**

Mengetahui
Kepala SDN 1 Jobokuto

Jepara, Juli 2021
Guru PJOK

Sundari, S.Pd.SD
NIP. 19651011 198504 2 001

Agusta Margono, M.Pd
NIP. 19900822 201502 1 004

LAMPIRAN

➤ Rubrik Penilaian

1. Penilaian Sikap

- a. Strategi : Observasi
 b. Alat : Catatan Sikap

No	Nama	Catatan Sikap
1		
2		
dst		

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Strategi : Tes Tulis
 b. Alat : Essay

3. Penilaian Keterampilan

a. Praktek

Kriteria	4	3	2	1
Melakukan Variasi dan Kombinasi jalan, lari dan lompat dalam Permainan	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan (teknik cukup baik).	Mampu mempraktekan (teknik kurang baik)	Tidak mampu mempraktekan

b. Video (bagi peserta didik yang mengirimkan video)

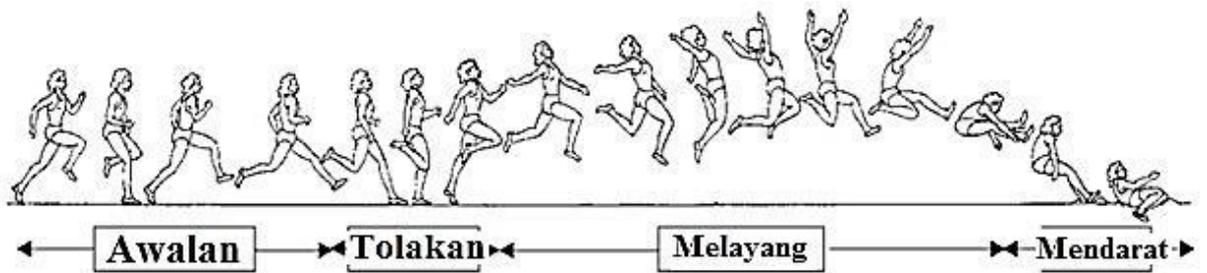
Kriteri	4	3	2	1
Video Produk	Gerakan (Awalan, tolakan, melayang, mendarat) benar	Gerakan (Awalan, tolakan, melayang, mendarat) cukup baik	Gerakan (Awalan, tolakan, melayang, mendarat) kurang baik	Gerakan (Awalan, tolakan, melayang, mendarat) Tidak mampu

c. Modul dan Formulir Tugas Gerak (Bagi Peserta didik yang tidak mengirimkan Video)

Kriteria	4	3	2	1
Tugas Gerak	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan (teknik cukup baik).	Mampu mempraktekan (teknik kurang baik)	Tidak mampu mempraktekan

Media

1. Media Gambar



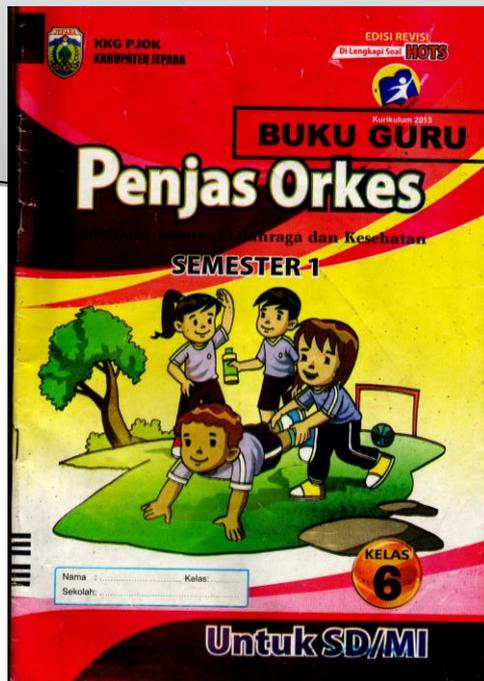
2. Media Video

Sumber youtube chanel SDN 1 JOBOKUTO <https://youtu.be/iQgVIOTU2Wg>



3. Buku Siswa

Buku Siswa berupa Lembar Kerja Siswa PJOK dari KKG Kabupaten Jepara.



dan mematuhi peraturan rasa ingin tahu tentang dirinya, melihat objek. Tujuan dan kegunaannya, dan benda-benda yang dipertanyakan di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.

4. Menanyakan pengalaman bertual dalam bahasa yang jelas, sederhana dan logis, dalam karya yang estetik, dalam gerakan yang memunculkan hasil seni, dan dalam tindakan yang menunjukkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kemampuan Dasar

3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, peserta didik diharapkan:

1. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik.
2. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar.
4. Menerapkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.

VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR JALAN, LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR

```

    graph TD
      A[VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR JALAN, LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR] --> B[Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar]
      A --> C[Variasi dan Kombinasi Lompat/Jauh]
      A --> D[Latihan Mempelajari Getas POA]
    
```

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Secara sederhana lompat jauh merupakan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Materi ini mempelajari lebih lanjut tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan juga lempar pada bab ini dengan seksama!

30 Penjas Orkes Kelas 6 SD/MI Semester 1

TUGAS KELOMPOK

Buailah permainan berebut bola dan menghindari lemparan bola dari lawannya. Permainan ini terdiri atas dua tim dengan jumlah anggota 6 orang. Bagilah kelompok dalam tim pemburu dan tim sasaran. Tim pemburu akan melimpahkan tim sasaran dengan menggunakan bola kasti. Sasaran yang digunakan adalah kaki. Selanjutnya, buailah aturan permainan yang disepakati oleh kedua tim. Setelah melakukan permainan ini, tuliskan beberapa kombinasi dan variasi gerak jalan, lari, lompat, dan lempar.

B. VARIASI DAN KOMBINASI LOMPAT JAUH

Lompat jauh termasuk cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan kombinasi gerak lari dan lompat. Tujuan lompat jauh adalah menghasilkan lompatan yang paling jauh. Ada beberapa gaya dalam lompat jauh, yaitu sebagai berikut.

- Gaya jongkok. Gaya jongkok dilakukan dengan cara melakukan jongkok setelah melakukan tumpuan atau tolakan.
- Gaya menggantung. Gaya menggantung atau schnepper dilakukan dengan cara mengangkat kedua tangan ke atas, melakukan punggung ke belakang, dan mengangkat kedua kaki di belakang.
- Gaya berjalan di udara atau walking in the air dilakukan dengan cara melakukan gerakan berjalan saat melayang di udara.

Tahapan dalam melakukan lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. **Awalan**
Awalan dilakukan dengan cara berlari cepat dengan kecepatan maksimal. Awalan dilakukan dari jarak 10-15 meter.
2. **Tolakan**
Tolakan berguna untuk mengangkat tubuh ke atas dengan mengangkat kaki secepat mungkin. Gerakan kaki yang tertukar saat melakukan tumpuan untuk tolakan. Misalnya, tumpuan yang tertukar adalah kaki kiri maka gunakan kaki kiri. Sebaliknya, jika tumpuan yang tertukar kaki kanan, gunakan kaki kanan. Cara melakukan tolakan adalah sebagai berikut.
 - a. Berdiri dengan kecepatan penuh.
 - b. Pandangan mata ke depan.
 - c. Saat kaki tolak mengayunkan papan tolakan, segera angkat kaki secepat mungkin ke atas.

31 Gerakan melakukan tolakan pada lompat jauh.

3. **Gerakan Melayang di Udara**
Setelah melakukan tolakan, tubuh kalian akan melayang di udara. Dalam lompat jauh gaya menggantung, gerakan melayang dilakukan dengan mengangkat kedua tangan ke atas dan meliuk kedua kaki ke belakang. Setelah itu, kedua kaki diayunkan ke depan. Langkah-langkah melakukan gerakan melayang di udara pada gaya menggantung adalah sebagai berikut.
 - a. Setelah melakukan tolakan, angkat kedua kaki dalam posisi sejajar.
 - b. Angkat kedua tangan ke atas.
 - c. Liukkan badan dan kaki ke belakang.
 - d. Ayunkan kaki ke depan.
 - e. Gerakan akhir posisi kaki dan tangan ke depan.

30 Penjas Orkes Kelas 6 SD/MI Semester 1

Rangkuman Materi

A. VARIASI DAN KOMBINASI TEKNIK DASAR JALAN, LARI, DAN LOMPAT

1. **Jalan Pelan dan Cepat dengan Lompatan**
Cara melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak jalan pelan dan cepat dengan lompatan sebagai berikut.
 - a. Membuat garis lintasan dengan panjang 8 m.
 - b. Menandai garis awal dan garis akhir.
 - c. Mengantungkan sebuah bola ke palang dengan ketinggian bola dari tanah 160 cm. Bola yang digantung ini berada di atas garis akhir.
 - d. Berdiri di garis awal.
 - e. Mulai berjalan dengan langkah yang santai saat aba-aba peluit dari guru.
 - f. Saat sampai di garis akhir lakukan lompatan ke depan sambil mengangkat tangan untuk menyentuh bola.
2. **Variasi dan Kombinasi Jalan Maju Mundur dengan Lari**
Latihan variasi dan kombinasi jalan maju mundur dengan lari dapat kalian lakukan sebagai berikut.
 - a. Membuat lintasan dengan panjang sekitar 50 m.
 - b. Membuat garis awal dan akhir.
 - c. Berjalan dengan santai maju mundur pada lintasan tersebut.
 - d. Melakukan lari sprint menuju garis akhir saat guru memberi aba-aba dengan meniup peli.
3. **Variasi dan Kombinasi Lari Pelan dan Cepat dengan Lompat**
Latihan variasi dan kombinasi lari pelan dan cepat dengan lompat dapat dilakukan sebagai berikut.
 - a. Membuat lintasan sepanjang 25 meter dengan objek matras pada akhir lintasan.
 - b. Lari dengan pelan kemudian cepat dan melakukan gerakan lompatan ke depan.
 - c. Tumpuan saat melompat menggunakan kaki bertukar.
 - d. Mendarat dengan menggunakan kedua kaki pada matras.
4. **Gerakan Zig-Zag dan Lompat**
Cara melakukan latihan gerakan zig-zag dan lompat seperti berikut.
 - a. Membuat garis start di salah satu sisi dan garis finish di akhir.
 - b. Meletakkan tiga buah gawang POA (gawang aman) dengan jarak tiap gawang 8 meter dan gawang pertama diletakkan 12 meter dari garis start.
 - c. Lari dengan cepat dari titik start dan melompat gawang yang telah terpasang.
 - d. Kemudian terus berlari lagi hingga garis akhir.

31 Latihan variasi dan kombinasi jalan maju mundur dengan lari.

31 Latihan variasi dan kombinasi lari pelan dan cepat dengan lompat.

30 Penjas Orkes Kelas 6 SD/MI Semester 1

Lembar Tugas Siswa 2

Penjuruk untuk Guru: Untuk meningkatkan kemampuan literasi siswa, berikan pertanyaan kepada bimbingan guru.

TUGAS MANDIRI

Cari informasi mengenai lompat jauh gaya menggantung dari majalah olahraga atau internet. Tuliskan langkah-langkah cara melakukan lompat jauh gaya menggantung berdasarkan informasi tersebut. Tuliskan dan praktikkan gaya-gaya yang telah kalian ketahui. Bandingkan, manakah gerakan yang kalian sukai? Mengapa? Kemukakan pendapat kalian!

31 Gerakan melayang di udara pada lompat jauh gaya menggantung.

31 Gerakan mendarat merupakan tahap akhir dari lompat jauh gaya menggantung. Gerakan mendarat, yaitu pendaratan dengan kedua kaki. Cara melakukan pendaratan pada lompat jauh gaya menggantung adalah sebagai berikut.

- a. Saat melayang usahakan kaki dan tangan ke depan.
- b. Tumpuan dilakukan di kedua tumit.
- c. Setelah setelah mendarat, usahakan badan tidak jatuh ke belakang.

31 Latihan gerakan lompat jauh gaya menggantung.

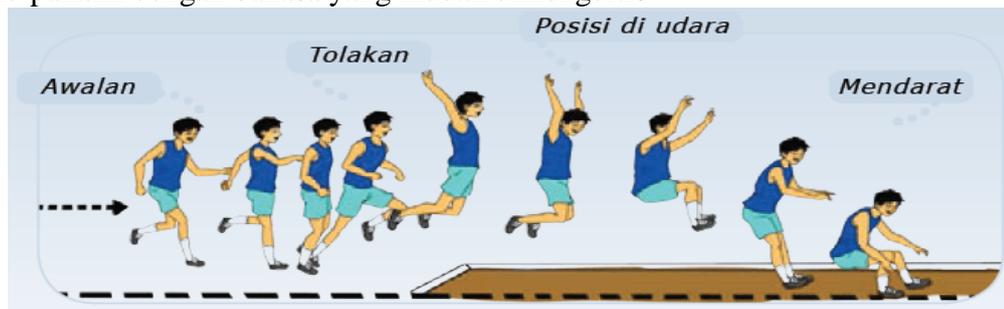
30 Penjas Orkes Kelas 6 SD/MI Semester 1

PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 1 JOBOKUTO

Jalan Yos. Sudarso Nomor. 26 Jepara 59416 Telp.(0291)594506

SOAL LATIHAN

1. Perhatikan kolom berikut ini, isilah kolom Keterangan sesuai apa yang kamu amati dan kamu pahami dengan bahasa yang mudah dimengerti!



Teknik Dasar	Keterangan
Awalan	
Tolakan	
Melayang	
Pendaratan	

2. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan Lompat Jauh adalah!

Keterangan

➤ Tes Praktek

KELOMPOK :

NO	NAMA	TEKNIK DASAR															
		AWALAN				MELAYANG				TOLAKAN				MENDARAT			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

➤ Modul Sebagai Bahan Literasi

PERTEMUAN 1

HANDOUT

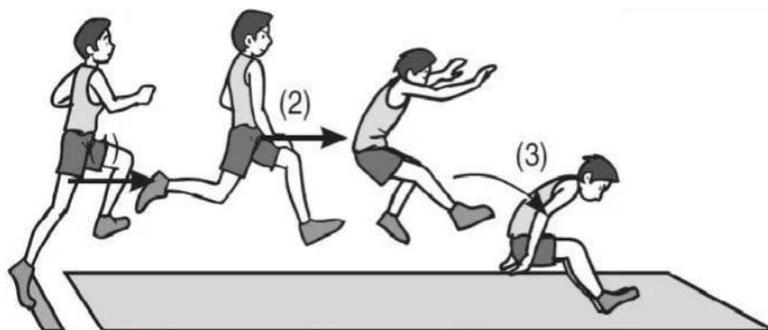
Tujuan Pembelajaran

- ✓ Memahami dan menjelaskan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh
- ✓ Memahami dan menjelaskan sarana dan prasarana lompat jauh
- ✓ Memahami dan menjelaskan peraturan lompat jauh
- ✓ Mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi lompat jauh

LOMPAT JAUH

Lompat Jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir.

Teknik Dasar Lompat Jauh



Lompat jauh mempunyai teknik-teknik dasar. Teknik-teknik yang harus dipejari ketika akan melakukan olahraga lompat jauh diantaranya adalah:

- Teknik awalan
- Teknik tumpuan
- Teknik melayang dan

- Teknik mendarat a) Teknik awalan

a) Teknik Awalan

Pelompat melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (*gerak horizontal*) menuju tolakan/loncatan (*gerak vertikal*).

b) Teknik Tolakan atau Loncatan

Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat. Ketika melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

c) Teknik Melayang

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda. Selain itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang. diantaranya:

- Menjaga keseimbangan badan.
- Berusaha melayang diudara selama mungkin
- Mempersiapkan kaki untuk melakukan pendaratan.

d) Teknik Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.

Untuk mengasah 4 teknik lompat jauh diatas, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan, diantaranya:

1. Mementukan jarak ancang-ancang yang tepat
2. Menentukan irama lari awalan
3. Mengasah dan mencoba beragam teknik tolakan, melayang dan juga pendaratan

Macam-Macam Gaya Lompat Jauh

a. Gaya Jongkok / Gaya Mengambang

Gaya ini merupakan gaya lompat jauh tertua, gaya jongkok mudah dilakukan karena pelompat hanya harus menekuk kedua kaki mirip seperti posisi jongkok ketika melayang di udara.

b. Gaya Berjalan di Udara

Bila gaya jongkok adalah gaya lompat jauh tertua. Gaya berjalan di udara atau walking in the air adalah gaya terpopuler para pelompat jauh Profesional, karena, gaya ini sangat efektif untuk menghasilkan lompatan terjauh dibandingkan gaya lainnya.

Teknik lompat jauh berjalan di udara dimulai dari saat kaki tumpu melakukan tolakan atau loncatan. Ketika tubuh melayang di udara lakukan gerakan seperti melangkahkan kaki atau seperti anda sedang berjalan.

c. Gaya Menggantung

Teknik lompat jauh menggantung adalah teknik dimana ketika tubuh melayang posisi dada dibusungkan ke depan. kedua tangan diangkat keatas sedangkan kedua kaki ditekuk kebelakang. Hal ini untuk membuat tubuh selama mungkin berada di udara.

Ukuran Lapangan Lompat Jauh



Untuk membuat arena olahraga lompat jauh, ada ukuran dan standar sendiri dalam olahraga ini.

A. Lintasan Lari Awalan

Panjang lintasan standar yang digunakan jumper untuk melakukan ancang-ancang minimum sekitar 40 meter (131 kaki) dengan lebar 1,22 m sampai 1,25 m. disamping kanan dan kiri lintasan kemudian diberi garis putih selebar 5 cm.

B. Papan Tolak

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat warna putih. Papan tolakan ditanam tak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m. Papan tolak ditanam ditanah dan bagian tanahnya rata dengan tanah lintasan. Di belakang garis tolakan/loncatan tersebut kemudian dipasang papan plastisin atau bahan lainnya. yang akan membuat tanda apabila jumper meloncat melewati garis loncatan.

C. Tempat Pendaratan

Lebar dari tempat pendaratan lompat jauh minimal 2,175 meter. Bak pendaratan ini diisi dengan pasir yang lembut halus dan sedikit basah. dan juga permukaannya harus rata dengan permukaan garis loncat.