

PERENCAAN PEMBELAJARAN

Nama Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VI / Ganjil
Materi : Atletik
Sub Tema : Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- KI 1** Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
- KI 2** Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI 3** Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- KI 4** Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh
	3.3.2. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh
	3.3.3. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh
	4.3.2 Melakukan kombinasi gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh
	4.3.3 Melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

- Memahami peraturan lompat jauh gaya jongkok
- Menganalisis kombinasi pola gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh yang ditayangkan dari media youtube dan media berupa gambar

- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh yang ditayangkan dari media youtube dan media berupa gambar
- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok yang ditayangkan dari media youtube dan media berupa gambar
- Melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh yang ditayangkan dari media youtube dan media berupa gambar
- Melakukan kombinasi gerak dasar melompat dan mendarat pada lompat jauh yang ditayangkan dari media youtube dan media berupa gambar
- Melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok yang ditayangkan dari media youtube dan media berupa gambar

D. Materi pembelajaran

1. Bagi Guru

- a. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai
- b. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok
- c. Guru memperlihatkan contoh kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok menggunakan media video dari youtube https://youtu.be/Yvbko_V1BEI dan media berupa gambar



- d. Guru menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan

2. Bagi Siswa

- a. Siswa memperhatikan arahan dari guru
- b. Siswa memperhatikan dan mengamati video yang ditonton dari media youtube dan dari media berupa gambar
- c. Siswa mengamati contoh yang diberikan dari media youtube dan dari media berupa gambar
- d. Siswa mendiskusikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok
- e. Siswa mempraktekkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan	: Scientific
Metode Pembelajaran	: Tanya Jawab, Diskusi, Demonstrasi, Luring, Inquiri (menggali potensi/kemampuan anak)
Model Pembelajaran	: Problem Based Learning

F. Media Pembelajaran

Dalam media, Alat dan Bahan pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :

1. Media Pembelajaran

WhatsApp




Power Point



Youtube



https://youtu.be/Yvbko_V1BEI

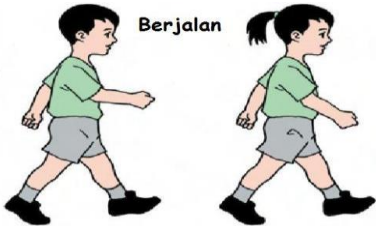

No	Media	Fungsi dan Manfaat Media	Jumlah
1	 Tali Rafia	Fungsi : <ul style="list-style-type: none">Membuat garis lintasan/pembatas Manfaat : <ul style="list-style-type: none">Agar saat berlari fokus pada lintasanMudah, murah dan manfaat	1 gulung
2	 Kardus bekas	Fungsi : <ul style="list-style-type: none">Untuk melatih melompat siswa Manfaat : <ul style="list-style-type: none">Agar lompatannya jauhMudah, murah dan manfaat	Sebanyak banyaknya

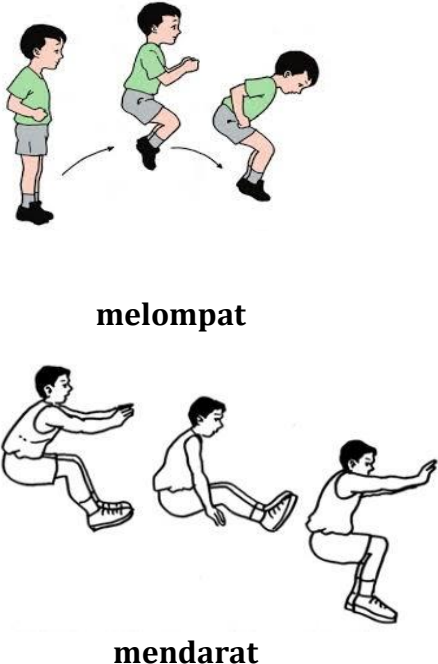
G. Sumber Belajar

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV Kurikulum 2013
3. Youtube https://youtu.be/Yvbko_V1BEI

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

<p style="text-align: center;">PENDAHULUAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi google meet dengan kode kelas yang telah diumumkan via <i>Whatsapp Grup</i>. • Dibuka sesuai jadwal dengan mengucapkan salam, himbauan protokol kesehatan, mengawali dengan doa dipimpin oleh ketua kelas, kemudian guru mengecek kehadiran peserta didik. • Guru menyampaikan apersepsi materi pokok dan tujuan pembelajaran serta tahapan kegiatan pembelajaran. • Guru mengajak peserta didik melakukan Permainan sederhana Lompat Katak sebelum melaksanakan pembelajaran inti. 	<p style="text-align: center;">15 menit</p>	
<p style="text-align: center;">KEGIATAN INTI</p>	<p style="text-align: center;">Fase 1</p> <p style="text-align: center;">Orientasi siswa kepada masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video pembelajaran dan Power Point kemudian meminta peserta didik untuk mengamati video tersebut. • Peserta didik mengamati serta menganalisis video dan gambar gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok. (Mengamati) (TPACK) Link video : https://youtu.be/Yvbko_V1BEI • Guru memotivasi peserta didik agar dapat bertanya dan menyampaikan analisa dari pemahaman peserta didik terhadap gerakan <i>Lompat Jauh Gaya Jongkok</i> yang diperoleh dari video tersebut. (Menanya) • Peserta didik di bantu oleh guru menganalisis masalah terkait gerakan meLompat Jauh Gaya Jongkok, kemudian peserta didik di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok sehingga menghasilkan gerakan yang sesuai dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. (Mengumpulkan Informasi) • Peserta didik mencoba memperagakan berjalan, berlari, melompat dan mendarat dengan peralatan sederhana 	<p style="text-align: center;">45 menit</p>
	<p style="text-align: center;">Fase 2</p> <p style="text-align: center;">Mengorganisasikan siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri dari kelompok laki-laki dan kelompok perempuan • Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi cara Lompat Jauh Gaya Jongkok yang di tayangkan dalam video pembelajaran selama 5 menit. • Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video tentang melompat Jauh Gaya Jongkok, membaca buku siswa atau sumber lain dan menganalisa informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. (Mengumpulkan Informasi) 	

<p>Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan format yang telah di sediakan oleh guru. 	
<p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. (Mengasosiasikan) Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap kelompok lain. (Mengkomunikasikan) 	
<p>Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru membimbing peserta didik untuk menganalisis terhadap pemecahan masalah Lompat Jauh Gaya Jongkok. Guru membantu peserta didik untuk merefleksi atau evaluasi terhadap analisis mereka dan proses-proses yang mereka lakukan. Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa <i>Power Point</i> dan video pembelajaran. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan praktik. Kemudian peserta didik diminta kembali untuk melakukan gerakan berjalan, berlari, melompat dan mendarat <div style="text-align: center;">  <p>berjalan</p>  <p>berlari</p> </div>	

		 <p style="text-align: center;">melompat</p> <p style="text-align: center;">mendarat</p>	
PENUTUP		<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik. • Guru meminta peserta didik untuk memperagakan gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera. • Tugas yang diberikan adalah praktek melakukan gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok sebanyak 5 kali. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa. 	10 menit

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 3 Tahunan

Tahunan, 4 Oktober 2021
Guru PJOK

SUBIYANTO,S.Pd
NIP. 19621016 198806 1 001

DEDIARIJANTO,S.Pd
NIP. -

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

INSTRUMEN PENILAIAN

Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VI / Ganjil
Materi Pokok : Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

No.	Nama peserta didik	Aktifitas															
		Disiplin				Keaktifan				Kerja Keras				Inisiatif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal
= 16 – 4
= 12

MK =	14 - 16
MB =	11 - 13
MT =	8 - 10
BT =	4 - 7

Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda - tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda - tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten

Rubrik Penilaian Tugas Proyek

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VI / Ganjil
Materi Pokok	: Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

Tugas

Rubrik penilaian proyek untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No	Nama	Penilaian			
		Keakuratan Data dan Informasi	Ketepatan Analisis	Kerapian Penulisan Laporan	Kelancaran Presentasi
1.
2.
....

Pedoman penskoran :

Aspek yang Dinilai	Skor
Keakuratan data dan informasi <ul style="list-style-type: none">• Data dan informasi yang digunakan sangat akurat dan lengkap• Data dan informasi yang digunakan akurat tetapi kurang lengkap• Data dan informasi yang digunakan tidak akurat dan tidak	3 2 1
Ketepatan analisis <ul style="list-style-type: none">• Analisis tepat• Analisis kurang tepat• Analisis tidak tepat	3 2 1
Kerapian penulisan laporan <ul style="list-style-type: none">• Penulisan laporan rapi• Penulisan laporan kurang rapi• Penulisan laporan tidak rapi	3 2 1

Format Penilaian Praktik

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VI / Ganjil
Materi Pokok : Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

Nama Peserta Didik :
Kelas :

No	ASPEK YANG DINILAI	Indikator yang muncul	
		Sangat Terlihat	Tidak Terlihat
1.	Proses melakukan awalan		
2.	Posisi pada melompat		
3.	Posisi saat melayang		
4.	Proses melakukan mendarat		

Keterangan:

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Peserta Didik :
Kelas :

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai			Total Nilai
				1	2	3	
1	Sikap Awal	Kaki	1. Berdiri tegak				
			2. Kaki rileks				
		Tangan Badan dan Pandangan Mata	3. Kedua lengan rileks				
			4. Posisi badan rileks				
			5. Pandangan ke arah depan				
2	Pelaksanaan	Kaki	1. Kedua kaki melangkah secara cepat bergantian di jalurnya				
			2. Kaki rileks				
		Tangan Badan dan Pandangan Mata	3. Tangan bergerak menyeimbangkan (bila kaki kanan maju maka tangan kiri maju atau sebaliknya)				
			4. Pinggul bergerak ke depan				
			5. Posisi Pandangan mengarah ke depan				
3	Sikap Akhir	Kaki	1. Kedua kaki diluruskan ke depan rapat,				
			2. Kaki rileks				
		Tangan	3. Kedua lengan lurus ke samping badan				
			4. Tangan rileks				
		Badan dan Pandangan Mata	5. Posisi badan tegak rileks				
Jumlah Nilai							

Lembar soal

1. Sebutkan yang termasuk dalam tahapan dalam lompat jauh?
2. Waktu menumpu sebaiknya menggunakan?
3. Pada waktu mendarat menggunakan.... kaki secara bersamaan.
4. Bagaimana menghindari pendaratan menggunakan pantat?
5. Sebutkan yang termasuk gaya pada lompat jauh?

Lembar Jawaban

1. Melayang	2. Salah satu kaki yang paling kuat	3. Kedua kaki	4. Berat badan dijatuhkan kedepan	5. Gaya jongkok
-------------	-------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-----------------

Mekanisme penyerahan LKPD

1. Kumpulkan hasil tugas dalam bentuk file atau foto yang dikirim lewat Whatshap
2. Kumpulkan vidio pola gerak dasar awalan, tumpuan/tolakan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh

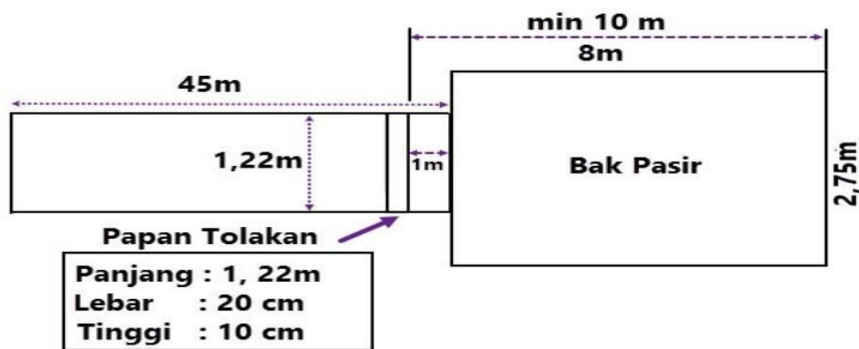
BAHAN AJAR

Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade.



Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas 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 yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu gaya dalam cabang olahraga lompat jauh. Lompat jauh ini sendiri termasuk ke dalam cabang atletik sama seperti lompat tinggi. Sebutan lain bagi lompat jauh gaya jongkok ini adalah gaya ortodok.



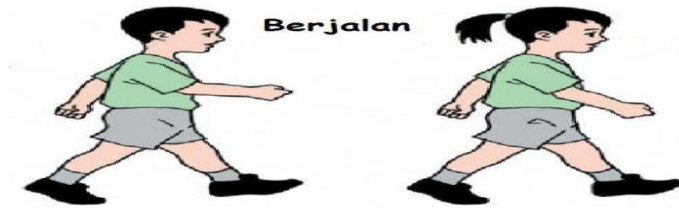
Lapangan lompat jauh

Perlengkapan Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Media	Fungsi dan Manfaat Media	Jumlah
1	 Tali Rafia	Fungsi : <ul style="list-style-type: none">Membuat garis lintasan Manfaat : <ul style="list-style-type: none">Agar saat berlari fokus pada lintasanMudah, murah dan manfaat	1 gulung
2	 Kardus bekas	Fungsi : <ul style="list-style-type: none">Untuk melatih melompat siswa Manfaat : <ul style="list-style-type: none">Agar lompatannya jauhMudah, murah dan manfaat	3

a. Berjalan

Berjalan adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, dengan cara melangkahkan kaki satu persatu dengan teratur dan kecepatan yang normal, dimana pada saat melangkah salah satu kaki masih berjejak pada tanah



b. Berlari

Berlari adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, dengan cara melangkahkan kaki dengan gerakan yang lebih cepat dari kecepatan berjalan, dan pada prosesnya pada saat melangkahkan kaki secara bergantian terdapat posisi dimana kaki tidak menyentuh tanah dalam waktu sesaat



c. Melompat

Melompat adalah gerakan yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, cara melakukan lompatan adalah dengan menekuk kedua lutut dan kemudian menyentkan tubuh dengan cepat keatas dan badan di condongkan ke arah depan.



d. Mendarat

Mendarat adalah Pendaratan dilakukan dari gerak akhir melayang hingga dua kaki menyentuh lantai atau mantras pendaratan.



Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh gaya jongkok

a. Kombinasi jalan dan lari

Gerak berjalan merupakan salah satu gerakan yang baik untuk melaksanakan awalan dalam lompat jauh. Setelah gerak berjalan terlewat atau telah memasuki jarak berlari maka gerakan langkah dipercepat lalu diubah menjadi gerakan berlari.

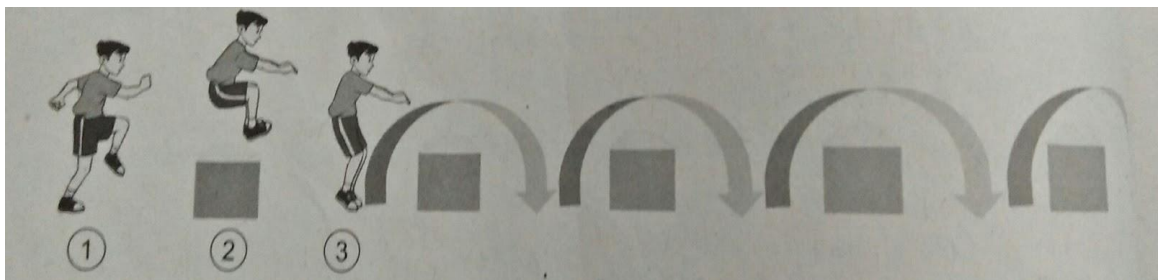


b. Kombinasi melompat dan mendarat

Loncat adalah gerakan berpindahnya tubuh dari kawasan yang satu ke daerah yang lain. Gerakan ini diawali dengan tolakan kaki ke lantai sehingga mendorong tubuh terangkat ke atas di akhiri dengan mendarat dengan kedua kaki.

Bagaimana cara melaksanakan pendaratan yang benar? Pendaratan yang benar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Teknik mendarat pada lompat jauh harus dilakukan dengan kesadaran yang penuh dan tetap fokus semoga terhindar dari cedera.
2. Pada dikala mendarat gunakan kedua kaki dengan posisi sejajar biar tidak cidera kaki dikala pendaratan.
3. Julurkan kaki ke depan ketika pendaratan sebelum tumit menyentuh pasir. Posisi kaki juga harus berdempetan alasannya adalah kalau posisi kaki berjauhan maka jarak lompatan akan berkurang.
4. Sebaiknya dikala tumit menyentuh darat condongkan tubuh ke depan dengan lutut di tekuk untuk mengurangi adanya cidera pada pantat.
5. Usahakn jangan kembali ke tempat acuan dikala anda sudah mendarat.



c. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh gaya jongkok

Setelah berlatih kombinasi jalan, lari, dan lompat dalam permainan sederhana. Untuk menguji kemampuan, lakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh. Aktivitas ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Dalam kegiatan ini, kamu hendaknya memperhatikan beberapa aspek berikut.

1. Menentukan titik awal sebelum melakukan kombinasi berjalan dan berlari.
2. Memperhatikan kombinasi langkah berjalan dan berlari sebagai awalan.
3. Melakukan kombinasi berjalan, berlari, menumpu, dan melompat.
4. Memperhatikan sikap badan di udara (melayang di udara).
5. Memperhatikan posisi kaki dan badan saat mendarat di kolam pasir.

Berikut adalah cara melakukan cabang olahraga lompat jauh dengan menggunakan **GAYA JONGKOK**:

1. Awalan.

Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan gerakan berlari. Gerakan berlari dilakukan dengan kecepatan penuh mulai dari garis start hingga papan tolakan.

2. Tolakan.

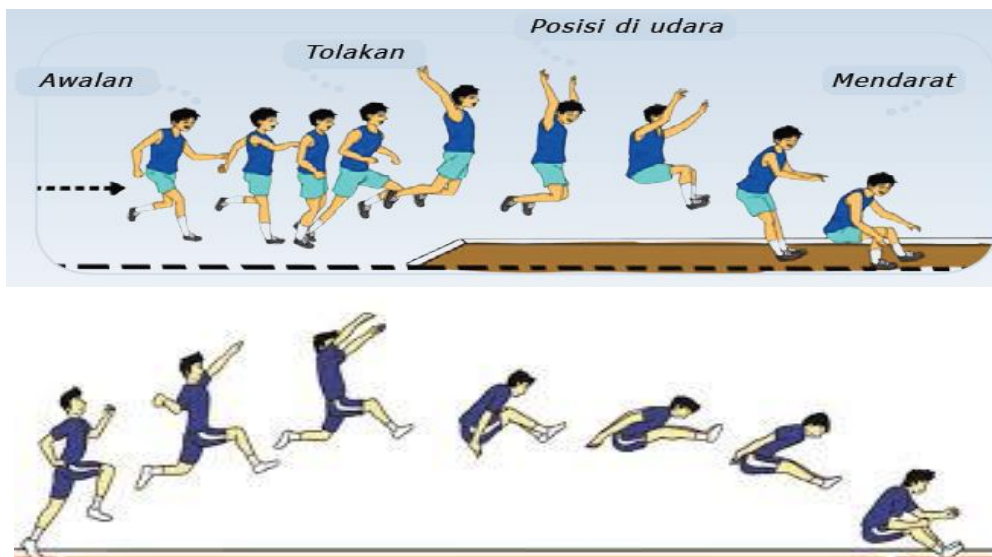
Tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki terkuat yang dimiliki oleh sang pemain. Teknik tolakan dilakukan dengan mengubah kecepatan horisontal menjadi kecepatan vertikal dengan sekuat tenaga.

3. Gerakan melayang di udara.

Pada lompat jauh gaya jongkok, gerakan melayang di udara dilakukan dengan posisi badan condong kedepan dengan kedua kaki di ayunkan kedepan dan ditekuk. Kedua tangan diayunkan kedepan mengikuti gerakan ayunan kaki hingga lurus kedepan.

4. Pendaratan.

Pendaratan dalam lompat jauh dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan. Ketika mendarat, dorong badan kedepan agar tidak jatuh ke belakang dan mengurangi jarak lompatan.



d. Manfaat Berjalan, Berlari, Melompat dan Mendarat

Berjalan, berlari, melompat dan mendarat merupakan kegiatan olah raga, banyak manfaat yang diperoleh ketika seseorang melakukan aktifitas olah raga ini. Waktu melakukan aktifitas olah raga ini dapat dilakukan kapan saja, tergantung ketersediaan waktu luang yang ada. Baik pagi maupun sore adalah waktu yang tepat melakukan olah raga ini.

Pembelajaran Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh gaya jongkok

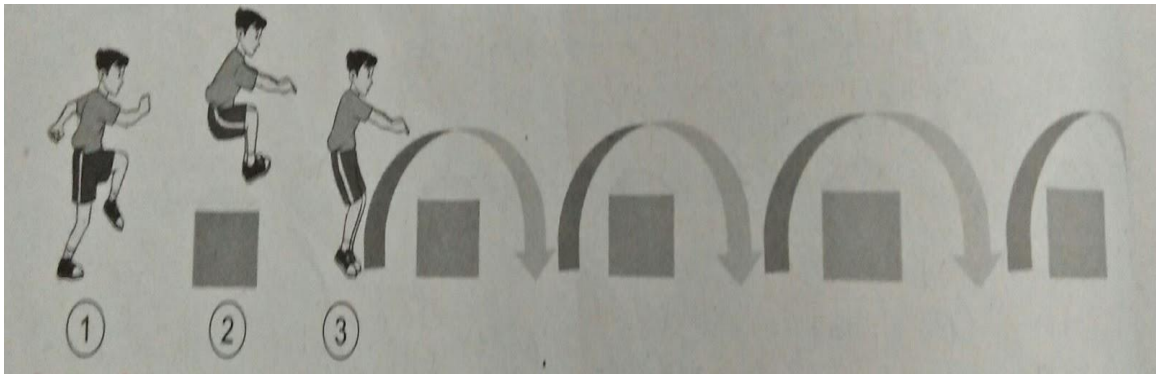
1. Kombinasi Berjalan dan Berlari

Peserta didik melakukan latihan kombinasi berjalan dan berlari dengan lari bolak balik memindahkan benda (botol/bola/batu) dengan lintasan lurus dan zigzag yang ditelahi dibuat sebelum latihan menggunakan tali/kapur/kayu untuk membuat lintasan



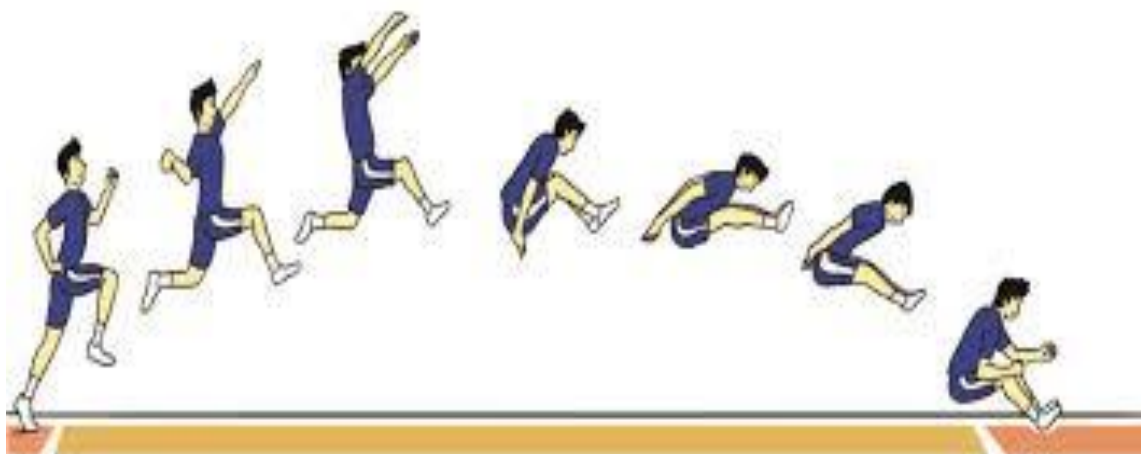
2. Kombinasi Melompat dan Mendarat

Peserta didik melakukan latihan kombinasi melompat dan mendarat dengan melompati kardus bekas sebanyak 5 buah dengan jarak antar kardus adalah 1 meter .



3. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh gaya jongkok

Peserta melakukan rangkaian gerak jalan, lari, melompat dan mendarat (lompat jauh gaya jongkok, di lapangan modifikasi yang telah mereka buat



Gambar 3.78 Gerakan gaya jongkok

MATERI AJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

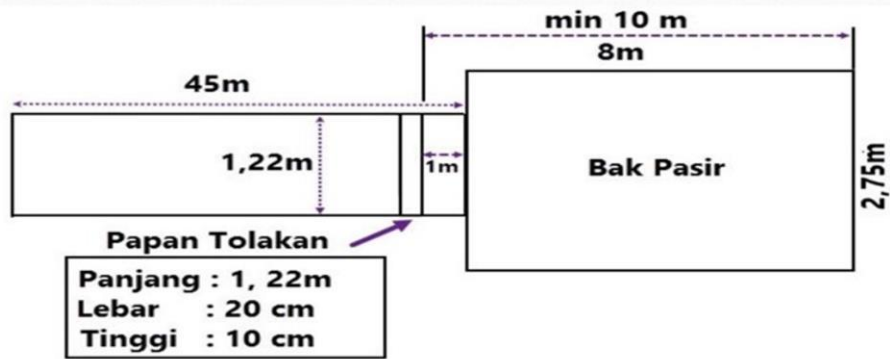
NAMA : DEDI ARJIANTO,S.Pd
NOMOR UKG : 201502326038
KELAS : 001 KELOMPOK 1

LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu gaya dalam cabang olahraga lompat jauh. Lompat jauh ini sendiri termasuk ke dalam cabang atletik sama seperti lompat tinggi. Sebutan lain bagi lompat jauh gaya jongkok ini adalah gaya ortodok.

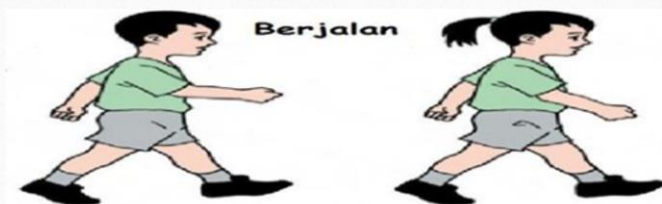


LAPANGAN LOMPAT JAUH



TAHAPAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

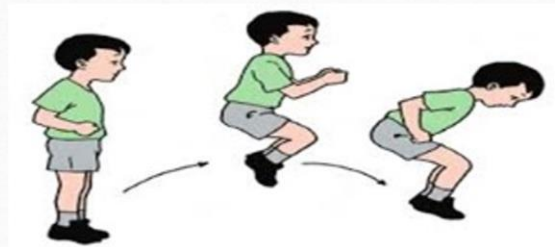
- ❖ **Berjalan** adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, dengan cara melangkah kaki satu persatu dengan teratur dan kecepatan yang normal, dimana pada saat melangkah salah satu kaki masih berjejak pada tanah



- ❖ Berlari adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, dengan cara melangkahkan kaki dengan gerakan yang lebih cepat dari kecepatan berjalan, dan pada prosesnya pada saat melangkahkan kaki secara bergantian terdapat posisi dimana kaki tidak menyentuh tanah dalam waktu sesaat



- ❖ Melompat adalah gerakan yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu lokasi ke lokasi yang lain, cara melakukan lompatan adalah dengan menekuk kedua lutut dan kemudian menyentkan tubuh dengan cepat keatas dan badan di condongkan ke arah depan.



- ❖ Mendarat adalah Pendaratan dilakukan dari gerak akhir melayang hingga dua kaki menyentuh lantai atau mantras pendaratan.



Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Mendarat Pada Lompat Jauh gaya jongkok



TERIMA KASIH

**TUGAS DIRUMAH
DENGAN BIMBINGAN
ORANG TUA**

MEMBUAT VIDEO BERDURASI PENDEK PRAKTEK LOMPAT JAUH VIDEO
DIKUMPULKAN 3 HARI LAGI DIKIRIMKAN DI WA GROUP

TUGAS LAINNYA SUDAH ADA DI GOOGLE FORM SUDAH DI SHARE DI WA
GROUP.